



## Voksne og traumer

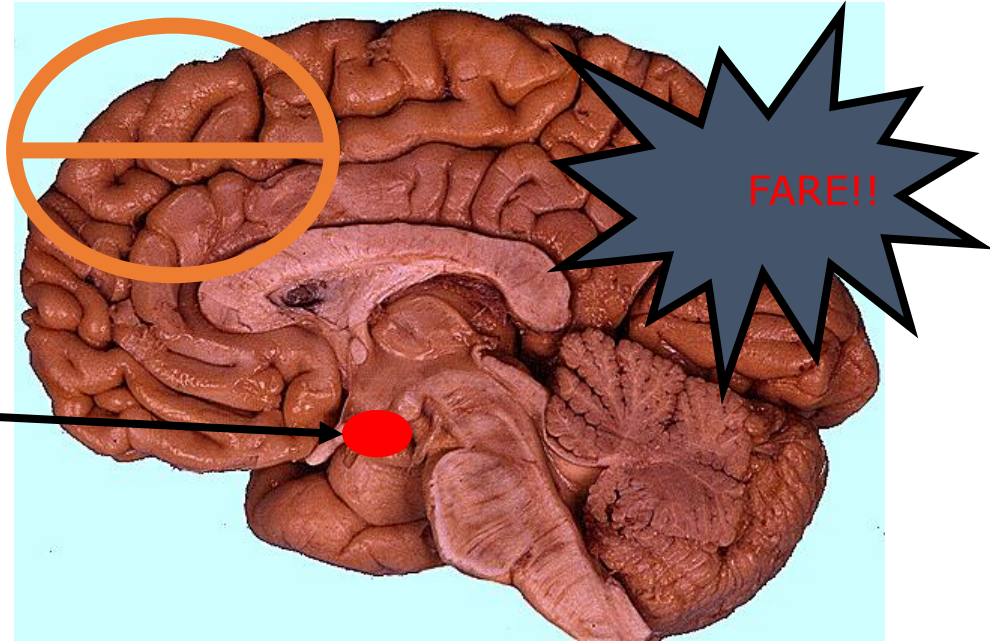
# Reaksjoner på opplevd fare

## Frontallappene

Hemmes for å  
sikre  
instinktiv  
respons

## Amygdala

"Røykdetektor"  
setter i gang  
det autonome  
nervesystemet



# Overaktivering – flukt og kamp

Kroppen klargjøres for å flykte eller slåss:

- Økt blodgjennomstrømning i store muskelgrupper, hovedblodårer utvides
- Økt muskeltonus
- Hjerter- og pustefrekvens øker
- Fokuseret oppmerksomhet, pupiller utvides
- Blodtrykksøkning
- Fordøyelsen hemmes
- Seksuell funksjon reduseres

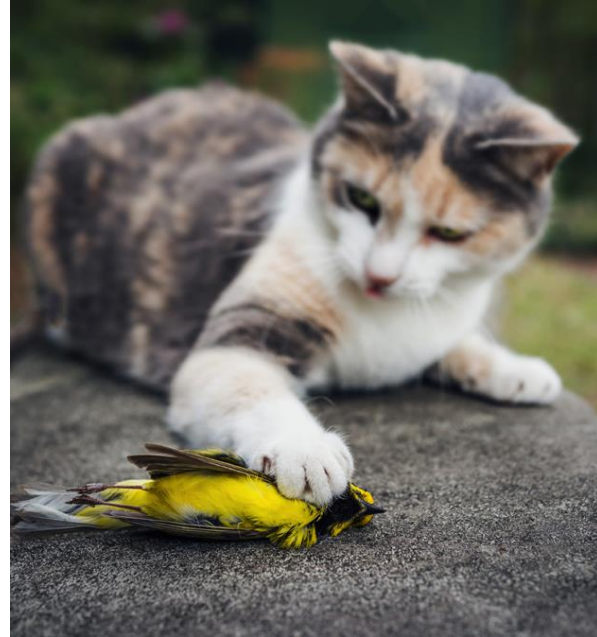


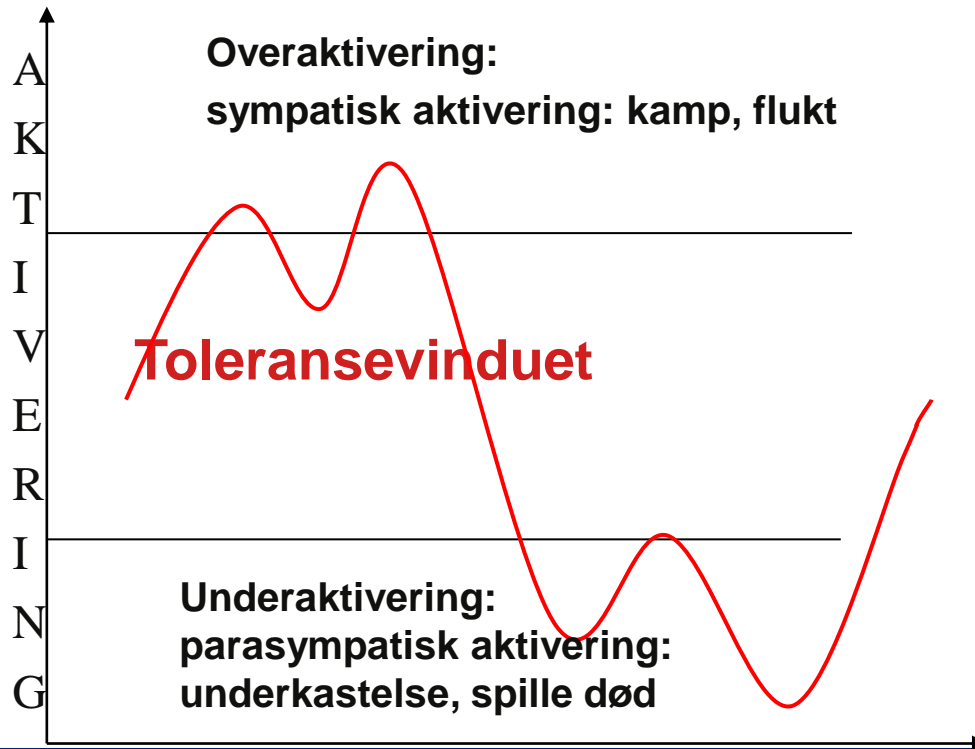
# Underaktivering

Når faren ikke kan unngås:

Underkastelse, shut-down

- Redusert blodgjennomstrømning til muskler og lemmer
- Redusert muskeltonus
- Hjerne- og pustefrekvens går ned
- Nummenhet
- Bedøvelse





(Siegel, 1999)

# Den traumatiserte hukommelse

---

- Når hjernens alarmsystem dominerer, er de vanlige mekanismene for å lagre og sortere hendelser i tid og sammenheng svekket. Resultatet blir at overveldende hendelser ikke blir integrert og lagret på samme måte som vanlige minner.
- Traumeminner
  - er lagret fragmentert som løsrevne sanseopplevelser, følelser, kroppslige fornemmelser og reaksjoner
  - er implisitte fremfor eksplisitte
  - trigges av stimuli som likner på det som hendte
- Mangel på integrasjon av den overveldende opplevelsen fører til mange former for senvirkninger

# Senvirkninger etter enkelstående traumer og PTSD

---

- Gjenopplevelse: flashbacks og mareritt
- Unngåelse
- Forstyrrelse i aktivering: triggerutløst over- og underaktivering. Reguleringsvansker.

# Behandling av PTSD

---

- Utredning
- Relasjon og arbeidsallianse
- Psykoedukasjon, rasjonale og behandlingsplan
- Regulering
- Eksponering
- Kognitive prosesser og restrukturering
- Emosjoner
- Hukommelsesprosesser