

Profylakse



Thomas Iversen

"Kognitiv Terapi – Stress og Traumer"

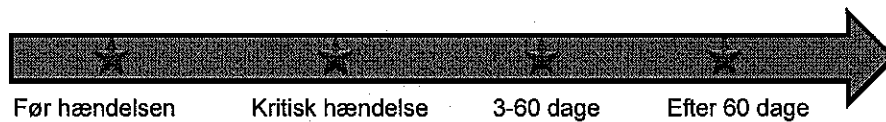
Specialist i psykotraumatologi og psykoterapi

Personalepsykolog, ekstern lektor

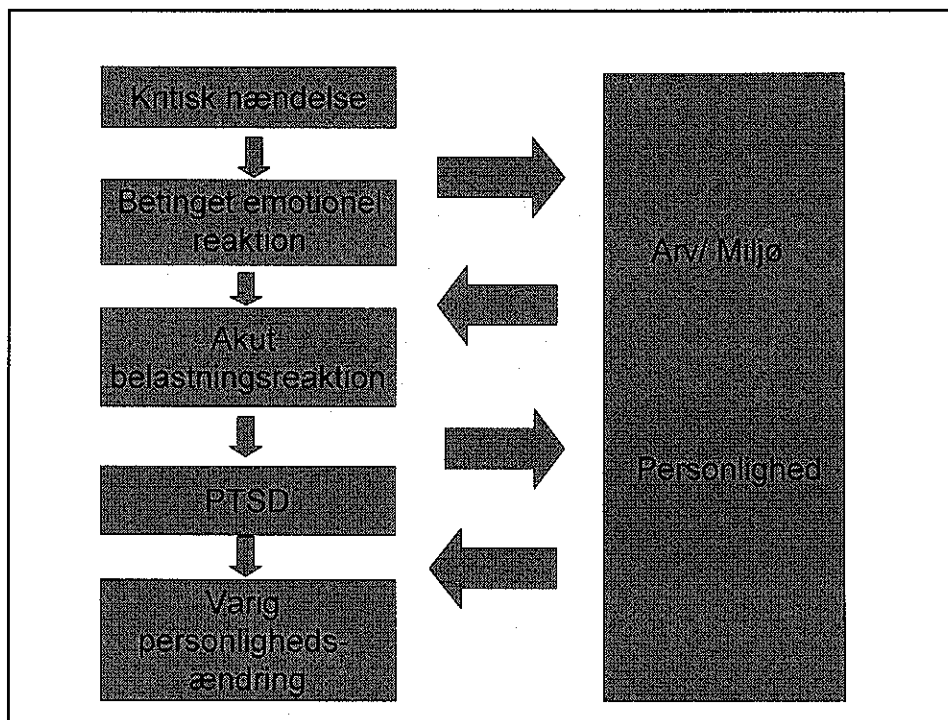
www.thomas-iversen.dk

Profylakse

Begrænsning af uønskede følger efter
kritiske hændelser



www.thomas-iversen.dk



Profylakse

Begrænsning af uønskede følgevirkninger efter kritiske hændelser

- Generel forberedelse
- Specifik forberedelse
- Resiliens
- Sociale netværk

www.thomas-iversen.dk

Profylakse

Begrænsning af uønskede følgevirkninger efter
kritiske hændelser

Generel forberedelse

- Viden om egne reaktioner
- Viden om handlemuligheder
- Erfaringer fra tidligere situationer
- Udvalg af hjælpemidler, redskaber mv.
- Bearbejdning af tidligere traumer og kritiske hændelser

www.thomas-iversen.dk

Profylakse

Begrænsning af uønskede følgevirkninger efter
kritiske hændelser

Specifik forberedelse

- Varsel/oplysninger om det der venter
- Viden om aktuelle handlemuligheder
- Mobilisering af relevant erfaring
- Tilgængelige hjælpemidler

Profylakse

Begrænsning af uønskede følgevirkninger efter kritiske hændelser

Resiliens

- Modstandsdygtighed
- God tilpasningsevne
- Generel høj tærskel for ængstelighed (lav neuroticisme-score)
- Lavt generelt stressniveau

Profylakse

Begrænsning af uønskede følgevirkninger efter kritiske hændelser

Sociale netværk

- Familie
- Venner, bekendte
- Arbejdskolleger
- Støttende og forpligtende relationer generelt