

Psykotraumatologi  
Introduktion



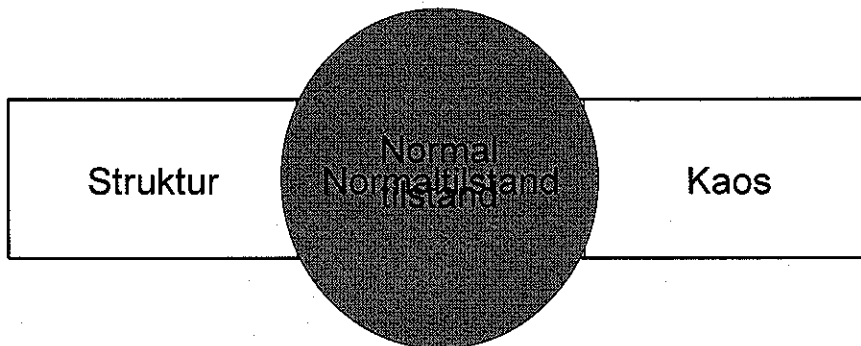
**"Kognitiv Terapi – Stress og Traumer"**

Thomas Iversen, aut. psykolog

Personalepsykolog, ekstern lektor

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

Psykotraumatologi – introduktion

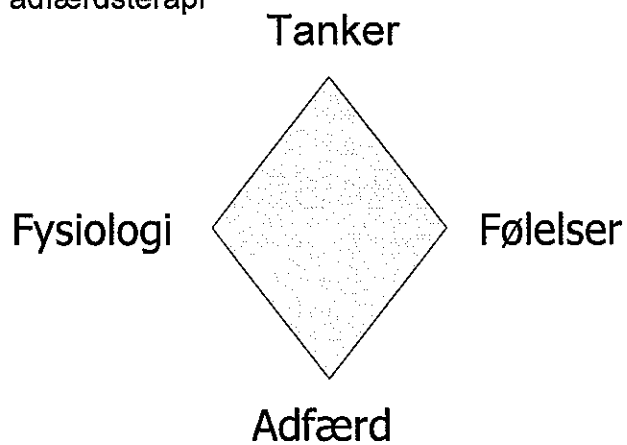


Psykotraumatologi  
introduktion

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

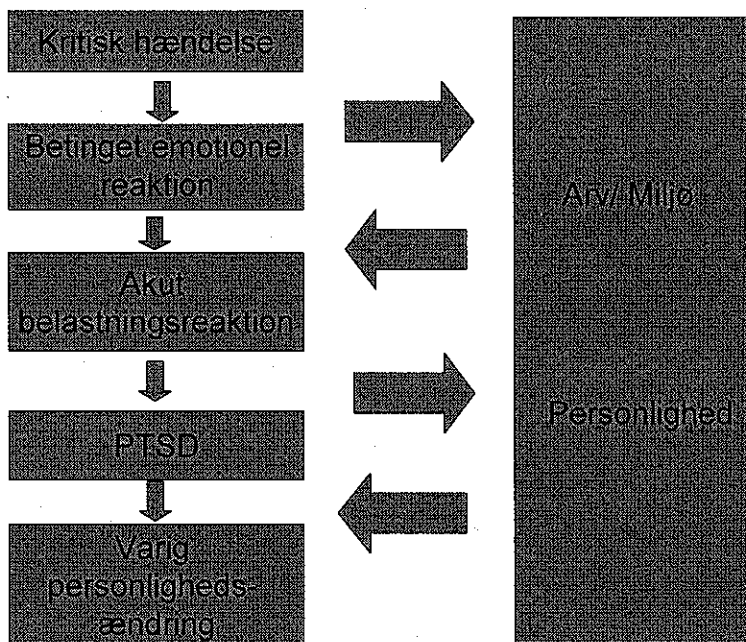
# Psykotraumatologi – introduktion

Kognitiv adfærdsterapi

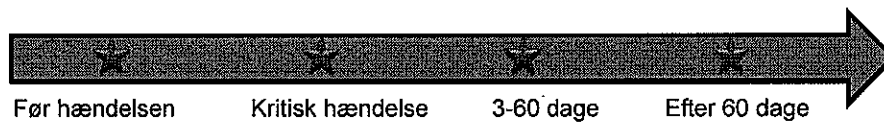


Psykotraumatologi  
introduktion

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)



## Psykotraumatologi – introduktion



[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

## Psykotraumatologi – introduktion

### Belastningsreaktioner – flere lag

- Angst symptomer
- Depressive symptomer
- Kognitive symptomer
- Somatiske symptomer
- Sociale "symptomer"

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

Psykotraumatologi – introduktion  
- Behandling af PTSD og andre følger af traumer

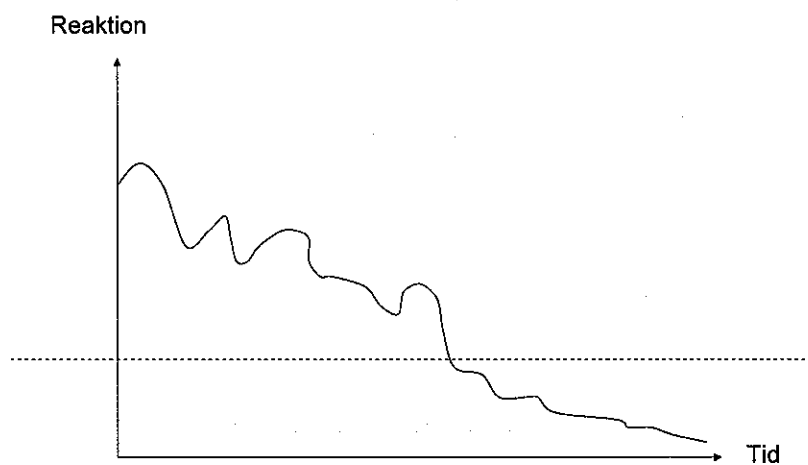
Akut belastningsreaktion og PTSD:  
Den centrale følelse er angst

Traumer kan have andre centrale følelser:

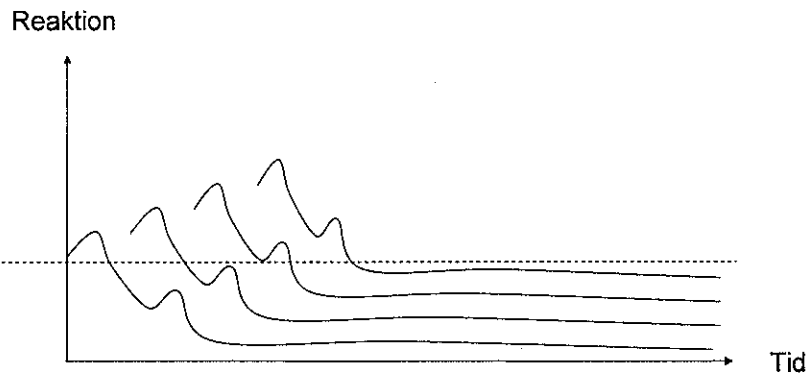
- Vrede
- Skyld
- Overlevelses-skyld
- Skam
- Sorg

*(PTSD-diagnosen kalder på en revision).*

**Reaktionen aftager ujævnt over tid**



## Traumerester akkumuleres



[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

## Psykotraumatologi – introduktion

### Forskellige årsager til traumer

- Skader på eget og andres liv og færlighed
- Tab af sociale relationer (tab af kærlighed)
- Tab af værdier (ejendele, ejendom og genstande med affektionsværdi)
- Tab af værdighed og godt omdømme
- Andre belastninger

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

## Psykotraumatologi – introduktion

### Faktorer af betydning for traumets oplevelse og virkning

- Alder (udviklingstrin)
- Arten af relation mellem offer og krænker
- Oplevelse af intentionalitet

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

## Psykotraumatologi – introduktion

### Stress, traumer og andre belastninger kan forstærke hinanden

- Arbejdsbetinget stress
- Livsstilsbetinget stress
- Problemer i personlige relationer
- Ulykker og kritiske hændelser
- Vold og voldtægt
- Økonomiske problemer

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

## Psykotraumatologi – introduktion

### Forskellige reaktioner på "samme" stimulus

- A – Anne
- B – Birgitte
- C – Camilla
- D – Dorthe
- E – Else
- F – Frida

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

## "The Big Five" Fem-faktormodellen

1. Openness (åbenhed)
2. Conscientiousness (samvittighedsfuldhed)
3. Extroversion (ekstroversion)
4. Agreeableness (venlighed)
5. Neuroticism (neuroticisme)

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

## Psykotraumatologi – introduktion

### Udgangspunkt for CBT

1. Indlæringspsykologi:  
- Hvordan har han lært, og hvordan lærer han noget nyt?
2. Kognitionspsykologi:  
- Hvordan tænker hun, og hvordan kan hun tænke anderledes?
3. Perceptionspsykologi:  
- Hvordan oplever han verden, og hvordan kan han opleve den anderledes?

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

## Psykotraumatologi – introduktion

UBS → R

BS → R

-

**Operant betingning**

positiv forstærkning  
negativ undgåelsesadfærd