

Når traumet ikke forsvinner

En kvinne hoppet plutselig ut i en elv under en tur med kjæresten. Posttraumatisk stress kan gjøre at man føler seg truet på livet i helt dagligdage situasjoner.



Marianne Nordahl
journalist

Tirsdag 22. februar 2011
kl. 05:00



(Illustrasjonsfoto: www.colourbox.no)

En kvinne hadde vært utsatt for en voldtekt, men husket ikke hendelsen. Likevel kunne synet av murstein gjøre henne livredd.

Posttraumatisk stress er en vanlig reaksjon på en traumatisk hendelse, der personen ufrivillig gjenopplever følelsene ved traumet. Hos mange gir dette seg etter noen måneder, men en del mennesker sliter med det i årevis.

De kan oppleve kraftige fryktreaksjoner flere ganger om dagen, men ofte kan de ikke selv forklare nøyaktig hva som utløser dem.

- Det kan være nesten hva som helst - synet av en bestemt farge kan være nok, fortalte psykolog og forsker Anke Ehlers under en konferanse i nevrovitenskap på Karolinska Institutet i Stockholm denne måneden.

Sterk følelse av nåtid

Ehlers er forskningsdirektør ved Maudsley Hospital's Centre for Anxiety Disorders and Trauma i London, og har forsket på posttraumatisk stress i mange år.

Under samtaler med psykolog kom det fram at kvinnen som reagerte så voldsomt på murstein, hadde blitt voldtatt et sted der det lå hauger med murstein.

- Selv om hun ikke husket selve voldtekten, hadde hun en kraftig fryktrespons på en del trekk ved

åstedet, sier Ehlers.

Hun har utviklet en måte å behandle personer med posttraumatisk stress, hvor hun og pasienten blant annet prøver å finne ut hva som utløser det vonde minnet.

Etter å ha identifisert for eksempel murstein som en slik trigger, fokuserer behandlingen på å endre holdningen til den.

Pasienten må bryte koblingen mellom hva en murstein betydde for henne under hendelsen, og hva den betyr i dag - at den ikke kan true livet hennes.

Det siste urørte øyeblikket

Ett viktig og litt mystisk fellestrekk ved gjenopplevelsen pasientene har av traumer, er at de nesten alltid blaffer fram som bilder, ifølge Anke Ehlers.

- Uansett hvordan traumet har artet seg, er det et visuelt bilde som oftest er tilbakevendende. Selv om personen kan ha opplevd en knivstikking, er det bilder han ser, og ikke smerter eller følelsen av blod han opplever, sier hun.

Et annet fellestrekk som Ehlers og kollegaene har prøvd å forklare, er at disse bildene ofte er av øyeblikkene som inntraff like *før* angrepet, eller det mest traumatiske, skjedde.

For eksempel kan traumbildet være synet av politikvinnen i døren, like før hun forteller om det fryktelige og livsendrende som har skjedd.



(Illustrasjonsfoto: www.colourbox.no)

Feilslått fryktinnlæring?

- Det virker som om det man gjenopplever, er det som skjedde rett før det gikk galt. Kanskje er det på denne måten kroppen forteller deg at hvis du kommer i situasjonen igjen, må du komme deg vekk, sier Ehlers.

Følelsen av å oppleve det samme traumet om igjen, selv om hendelsen ligger et stykke tilbake i tid, er sterk hos personer med posttraumatisk stress.

- Til og med den samme frykten for å dø kommer sterkt, selv om man vet at man jo ikke døde av traumet.

- Detaljene gjenoppleves altså uten å ha med konteksten, og blir ikke oppdatert av erfaringen om at man overlevde, sier Ehlers.

Irrasjonell, men kraftfull mekanisme

En annen historie som Ehlers forteller, illustrerer nettopp dette.

En kvinne var på en rusletur sammen med kjæresten sin, da hun plutselig og tilsynelatende uforklarlig bykset ut i en elv.

Selv kunne hun ikke svare på hvorfor, men kjæresten fant forklaringen etter å ha speidet rundt i landskapet en stund. I det fjerne stod nemlig en ku og gresset.

- Kvinnen hadde tidligere jobbet på et slakterhus, og en gang hadde en løpsk okse jagd henne gjennom en korridor. Hun hadde reddet livet ved å kaste seg ut av et vindu, forteller Ehlers.

Utviklet ny behandling

Å oppdatere personens tanker med informasjonen om at de ikke døde i traumet, er viktig i behandling av personer som har posttraumatisk stressyndrom, mener Anke Ehler.

Personer som har dette som en del av hverdagen, utvikler strategier for å unngå det de oppfatter som farlig.

Problemet er at disse strategiene bare opprettholder symptomene, ifølge psykologen.

Kilder:

Anke Ehlers: [Overcoming anxiety and trauma with cognitive behavioural therapies](#)

Intrusive re-experiencing in posttraumatic stress disorder: An analysis of memory processes and their implications for therapy. Foredrag Anke Ehlers, 4.februar 2011.

Posttraumatisk stressyndrom

En vanlig reaksjon på en traumatisk hendelse.

Personen har kraftige fryktreaksjoner som trigges av ting i hverdagen.

Opplevs som en trussel i nåtid, selv om traumet ligger tilbake i tid.

En norsk studie fra 2010 viste at en av fem fremdeles lider av symptomer på posttraumatisk to år etter ulykker eller andre traumer som innebærer alvorlig fysisk skade.

Kilder:

[Anke Ehlers og Dagens medisin](#)