

Triumfen över Traumat

Nyhetsbrev / Resurser kring Trauma och Dissociation / Mars-April 2009

Nummer 1, Årgång 1

Nyhetsbrevet "Triumfen över Traumat" utges i nära anknytning till och i intimt samarbete med bloggen med samma namn.

Bloggen finns på följande nätadress:
dissociation.bloggproffs.se

Ändamålet är att sammanställa lättfattlig information och vetenskaplig forskning kring trauma och Dissociation och att fungera som ett bidrag till kunskaps-spridning i ämnet.

Personliga berättelser och läsarinlägg ges också ett visst utrymme, liksom bokrecensioner och svar på läsefrågor inom området, vid tillfälle av att sådana uppstår.

För att ställa en fråga eller bidra med din berättelse kan du majla redaktionen på:
nyhetsbrev.traumatiumf@svrige.nu

STUDIE / FORSKNING

Barn och ungas kognitiva utveckling undertrycks vid misshandel

Vid en utforskande studie av 38 tonåringar, vilka alla hade en historia av barnmisshandel och svåra uppväxtvillkor kunde forskare vid University of the Pacific och University of Ottawa dra slutsatsen att psykologiska trauman i barns uppväxtmiljö kan resultera i försämrad förmåga till koncentration, ett försämrat närminne och generellt en nedsatt kognitiv prestationsförmåga; detta även när hänsyn tagits till barnets intelligens för övrigt.

Studiens målsättning var att bredda förståelsen av den mentala anknytningsrepresentationen hos tonåringar som vuxit upp i en destruktiv miljö.

Anknytningsteorins grundidé är att det unga barnet påverkas av upplevelsen av relationen till den primära vårdnadsgivaren. Tidigare har fokus inom anknytningsteoretisk forskning varit på de emotionella och sociopsykologiska följderna av våld mot barn. Denna studie visar dock på att anknytningsteorin också har en presumtiv påverkan på de kognitiva funktionerna.

Linda Webster och Rachella Kisst Hackett, University of the Pacific och David Joubert, University of Ottawa - CHILD ABUSE REVIEW vol 18(2009)

Ordlista:

PTSD = Post Traumatisk Stress Syndrom

PTSD komplex = En benämning på kronisk posttraumatisk stress med dissociativa inslag och en del andra komplicerande symtom

PE = Prolonged Exposure, -en kognitiv beteendeterapeutisk metod

där man systematisk återupplever traumat

AEDP = Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy, - en psykodynamisk experimentell metod som ännu är helt ny

FORSKNING/TERAPI

Kognitivt inriktad terapi eller experimentell dynamisk psykoterapi vid PTSD?

Det finns en uppsjö av olika terapeutiska interventioner vid behandling av PTSD komplex, frågan är bara, -vilken metod fungerar bäst?

Vid *University of Connecticut Health Center* har man jämfört två olika metoder för behandling av detta tillstånd.

Evidensbaserad forskning på PE – prolonged exposure, som bygger på kognitiv teori har bedrivits under en längre tid. AEDP – Accelerated

Experiential Dynamic Psychotherapy, som bygger på psykodynamisk tradition, men som är en metodologiskt utvecklad behandlingsmodell, har inte samma grundliga botten gällande vetenskapligt studium, men ändå nog så positiva resultat i de studier som hittills genomförts. Forskarna vid University of CHC konstaterar att jämförelsen är svår att göra då det inte går att ta hänsyn i forskningsarbetet till den interpersonella relationen mellan terapeut och patient och att det evidensmässiga underlaget ännu inte är tillräckligt gällande AEDP, varför PE kan anses ha en bredare vetenskaplig grund.
KÄLLA: KARI GLEISER, JULIAN D FORD

STUDIE

Stöd från familj och vänner är förebyggande faktorer mot utvecklandet av DID

Det finns ett otvetydigt samband mellan DID och förekomsten av sexuella och grova fysiska övergrepp mot barn, konstaterar Susan Korol, MD och verksam vid Cape Breton University i Kanada i en artikel i Journal of Trauma and Dissociation i oktober 2008. I en studie av 1000 DID-patienter uppgav 95-98% av de tillfrågade att de varit utsatta för grovt övervåld eller sexuella övergrepp.

Utvecklad förmåga till anknytning, destruktiva hemförhållanden och obefintligt stöd från familj och övriga i den närmaste omgivningen i kombination med en historia av sexuella övergrepp var de markörer som var de tydligaste riskindikatorerna för ett utvecklande av DID. Människor som utvecklat en sund anknytning och som har stöd från familj och vänner är betydligt mindre troliga att utveckla allvarlig psykopatologi. Förmåga till anknytning ger också större möjligheter att kunna söka stöd utifrån och ger således en bättre plattform för vidare rehabilitering.

Att man nu kan konstatera detta samband och se att stödinsatser i form av starka positiva relationer i ett tidigt stadium kan förebygga utvecklandet av DID ger en utmaning till den BUP och den sociala ungdomsvården. Dessa konklusioner visar också på behovet av fortsatt forskning inom området för anknytning, sexuella övergrepp och rehabilitering.

SUSAN KOROL - JOURNAL OF TRAUMA and DISSOCIATION / vol 9 / 2008

Ordlista:

DID = Dissociativ

Identitetsstörning, tidigare kallad MPD – multipel personlighetsstörning

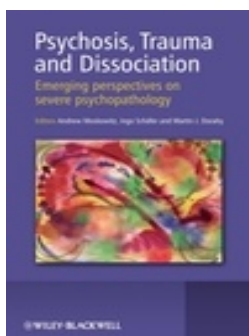
ATTACKEN MOT WORLD TRADE CENTER

Barndomstrauman kan leda till dissociativa störningar efter trauma senare i livet

Vid en uppföljningsstudie av 21 personer som på nära håll varit exponerade för attacken mot World Trade Center drog man, efter djupintervjuer och ingående undersökningar, slutsatsen att dissociativa symptom var märkbart mer framträdande hos de som rapporterade tidiga barndoms-trauman, medan de som inte hade sådana erfarenheter endast visade upp symptom på PTSD. Även förhöjda kortisolvärden och panikattacker var mer förekommande bland de tidigare traumatiserade.

KÄLLA: DAPHNE SIMEON, RACHEL YEHUDA, MARGARET KNUTELSKA och JAMES SCHMAIDLER - PSYCHIATRY RESEARCH december 2008

BÖCKER NYUTGIVET:



Psychosis, Trauma and Dissociation

Av Andrew Moskowitz och Ingo Schafer
JOHN WILEY & SONS
(2009)

KRÖNIKA Dissociativ eller innovativ?

–"Vi inom psykiatrin tror ju inte på sådant här" säger den propert klädda medelålders mannen som sitter framför mig på det som är hans mottagning. Mannen har sina händer knäppta i knäet och tittar vänligt mot mig. Orden klingar i huvudet på mig. Vad är det som de inte tror på?

Mannen framför mig är psykoterapeut och har precis sagt att de inom psykiatrin inte tror "på sådant här". Jag är inte säker på vad han menar men jag vet att jag inte vill sitta kvar i samma rum som denne man en enda sekund till.

Jag har sökt mig till psykiatrin eftersom jag har svårartade dissociativa episoder. Nu säger han att de inom psykiatrin inte tror på sådant här... -på dissociationer, eller...? Tror de att jag fabulerar? Att jag har för litet att göra och tänkte testa något nytt? (Det skulle ju visa sig att deras misstankar kunde varit befogade ifall jag varit konststuderande, men nu är jag inte det.)

Mina posttraumatiska besvär har nått bristningsgränsen. Jag måste ha hjälp.

Visst måste jag hålla med dem om att jag är innovativ. Mitt psykiska försvar fungerade alldeles utomordentligt under min uppväxt. Det är bara det att det visat sig ha en mörk baksida som gör att min vardag inte fungerar. Jag tappar tid och har starka somatoforma dissociativa reaktioner (kroppsminnen).

Så visst har de rätt -på sätt och vis- Jag är innovativ -men också dissociativ. Punkt.

Krönikören



FÖLJETONGEN, del 1:

Olika typer av *dissociation* har olika typer av psykologiska mekanismer

I nr4/2006 av Journal of Trauma and Dissociation (tidskrift som ges ut av den Internationella gemenskapen för studiet av Trauma och Dissociation – ISSTD) framlade bland andra Richard J. Brown, PhD, verksam vid University of Manchester, sina tankar om den syn som åtminstone fram tills nu varit den ledande gällande dissociativa störningars systematisering. Han var inte den första att lägga fram dessa tankar men han tydliggjorde sin ståndpunkt på ett konkret vis genom att framlägga en alternativ uppstrukturering av det dissociativa spektrat.

Termen dissociation, menar han, har använts för att beskriva en rad olika psykologiska och psykopatologiska fenomen. Dissociation har "kommit på modet" och den allmänna förståelse av dissociation är att det beskriver ett enhetligt fenomen med enbart kvantitativa olikheter. Man ser alltså dissociation som ett spektrum av dissociativa fenomen som går från en lätt form av dissociativ amnesi vidare mot det mest komplexa av dissociativa fenomen som vi hittar i fullt utvecklad DID.

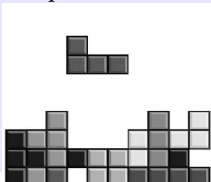
Brown menar, -och flera med honom (bland andra DePrince och DeMarni Cromer), att de fakta som vi sitter med tydligt visar på åtminstone två distinkt skilda dissociativa kategorier. De talar om avtrubning (detachment) och avskärmning (compartmentalization), vilka har olika definitioner, mekanismer och behandling. Denna modell kallas den bipartitura modellen av dissociation.

Dataspelet Tetris kan reducera flashbacks

De flesta känner till dataspelet Tetris som ett tidsfördriv som funnits med sedan data-ålderns ungdom. Att Tetris också kan hjälpa till och reducera flashbacks är inte fullt lika känt.

En ny preliminär studie gjord vid Oxford University (januari 2009) har kommit fram till denna oväntade slutsats efter att ha studerat frivilliga vårdgivare som exponerats för traumatiska händelser. Enligt studien rapporterade de som spelat Tetris precis efter den traumatiska erfarenheten att de hade färre flashbacks än de som inte uppmanats spela spelet efteråt.

KÄLLA:
SCIENCE
DAILY,
jan 2009



Behandlare riskerar att drabbas av sekundär traumatisering

Som behandlare är man inte immun mot känslomässig påverkan som kan leda till sekundär traumatisering. Att behandlare själva drabbas av posttraumatiska symptom som sekundär reaktion på det som klienterna berättar har många praktiker erfarit.

De behandlare som förblir oberörda saknar en vital del av det redskap som hon själv utgör i interaktion med den som blir behandlad eller går i terapi. Det ligger alltså i arbetets natur att ett engagemang som kan upplevas mycket personligt väcks till liv hos behandlaren. Detta i sin tur kan alltså ge upphov till sekundär traumatisering.

Enligt en studie som publicerats i *Research on social work practice* och som genomfördes av Geisinger Senior drabbas de flesta terapeuter och behandlare av sekundära posttraumatiska besvär under någon del av arbetet. En god arbetsmiljö och egen terapi och handledning har visat sig vara nyckeln till återvunnen balans. Terapeuten riskerar i annat fall att drabbas av utmattningsdepression eller andra psykiska stressreaktioner.

KÄLLA: RESEARCH ON SOCIAL WORK PRACTICE, 2008

Få svar!

Men för att kunna få svar måste du först ställa frågorna!

Du har möjlighet att genom nyhetsbrevet få svar på frågor du har om trauma och dissociation och närliggande områden (frågor som du kanske aldrig vågat fråga)...

Hur du skall gå till väga?

Maila till
nyhetsbrev.traumatiumf@
sverige.nu

Har du någon fråga som du känner att är för känslig att tas upp i nyhetsbrevet men som du ändå vill ha svar på?



Maila då i stället till fraga.traumatiumf@sverige.nu så skall jag se vad jag kan göra för att besvara de frågor som ställs.



Ordlista

Kronisk fatigue (CFS – chronic Fatigue Syndrome)= kroniskt trötthetssyndrom eller Myalgisk encefalomyelit (ME) – Förhållandevis vanligt tillstånd där man känner sig kroniskt trött och lider också ofta av allmän sjukdomskänsla.

I NÄSTA NYHETSRESEN

maj-juni 2009

Tema:

Terapi och behandling

Följetongen, del 2:

Det strukturella dissociationsspektrat

Återkommande:

- Nyheter från forskarvärlden
- Läsarinlägg (ev)
- Krönika
- Frågor och svar
- Boktips

KOMMANDE PÅ BLOGGEN

PDF-fil på temat Terapi och Behandling

Nätartikelserien (prel)

DEL 4 8 mars

DEL 5 20 mars

DEL 6 6 april

DEL 7 25 april

Interaktiv frågetavla

Vill du komma med på

Triumfen över

traumat;

nyhetsbrevs

mailinglista och vara först

med att få ta del av

nyhetsbrevet när det

kommer?

Maila då till

nyhetsbrev.triumf@svetig.se

svetig.se

och skriv abonnemang-nyhetsbrev i meddelandefältet

KLINISK FORSKNING

Biologiskt samband mellan barndomstrauman och kronisk fatigue

Barndomstrauman är en tydlig riskfaktor vid utvecklandet av kronisk fatigue – kronisk trötthetssyndrom. Detta enligt en studie som gjorts vid Emory University School of Medicine and the Centers for Disease Control and Prevention. Studien bekräftar att barndomstrauman, särskilt emotionella och sexuella övergrepp ökar risken att drabbas av kronisk fatigue sexfaldigt. Ändå större blir risken om dessa händelser gett upphov till PTSD.

Studien visade också att låga kortisolvärden är en gemensam nämnare för överlevare av barndomstrauman och människor med kronisk fatigue. "stresshormonet" kortisol är viktigt när det kommer till att reglera kroppens reaktion på stress. Låga kortisolvärden kan ge en förlängd stressreaktion. Studien föreslår att man kan tolka låga kortisolvärden som en riskfaktor vid utvecklandet av kronisk fatigue, snarare än att vara ett symptom.

I studien deltog 113 personer med kronisk fatigue och en kontrollgrupp med 124 medlemmar.

När man sedermera kom att analysera resultaten visade det sig att de låga kortisolvärdena var synnerligen frekvent återkommande hos de som drabbats av kronisk fatigue och som samtidigt rapporterade trauman i barndomen.

De erfarenheter ett barn har under den tid när hjärnan utvecklas som mest och därmed är mest sårbar kan således ge långtgående konsekvenser på den vuxnes hälsa och stresshantering.

Christine Heim, som ledde forskningsteamet, har vissa funderingar kring vilken påverkan blir beroende på i vilken ålder och neurologiska utvecklingsfas som traumat sker. Hon avslutar med att konstatera att det på detta område finns en hel del att forska kring framöver.

KÄLLA: ARCH GEN PSYCHIATRY, 2009

Bokrecension -basbok

Själens dolda sår; vägar till diagnos och behandling av posttraumatisk stress

red. Brita Hännestrand; SFPH – svenska föreningen för psykisk hälsa, 2005

Enligt förlaget räknar man med att omkring 100.000 svenskar lider av posttraumatisk stress – PTSD.

Det betyder att vi alla i något sammanhang stöter på följderna av trauma, oberoende av i vilka sammanhang vi rör oss. Själens dolda sår ger en alldeles utmärkt grund för vidare kunskapsletande och är i min mening bland de bästa svenska böcker i sin genré. Boken är tagen ur sortimentet på Bokus men kan köpas genom bl.a. adlibris och cdon. Den rekommenderas varmt till alla som berörs av trauma antingen professionellt eller privat.

