Kroppen og senfølger efter overgreb

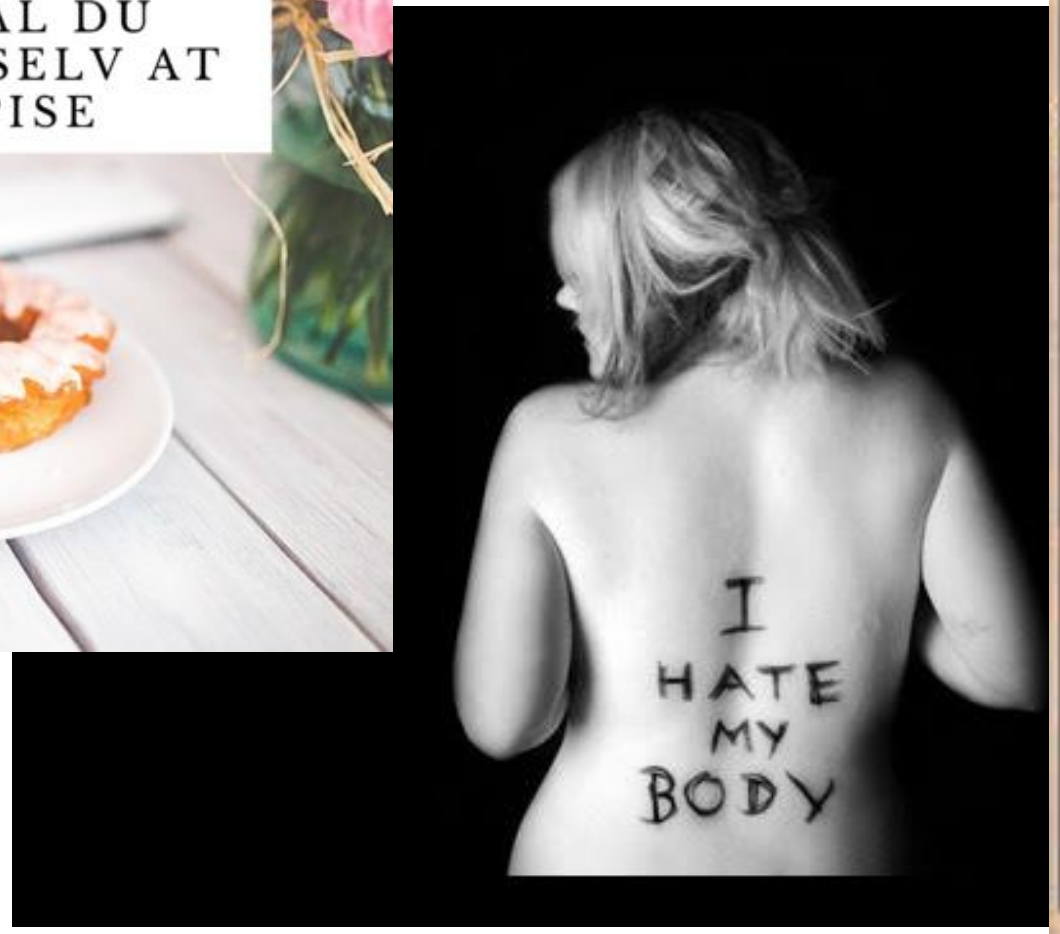
v/Siff L. E. Skovenborg, psykomotorisk terapeut
kropsliv.dk - post@kropsliv.dk

Synlighedsdagen 2019

Indhold

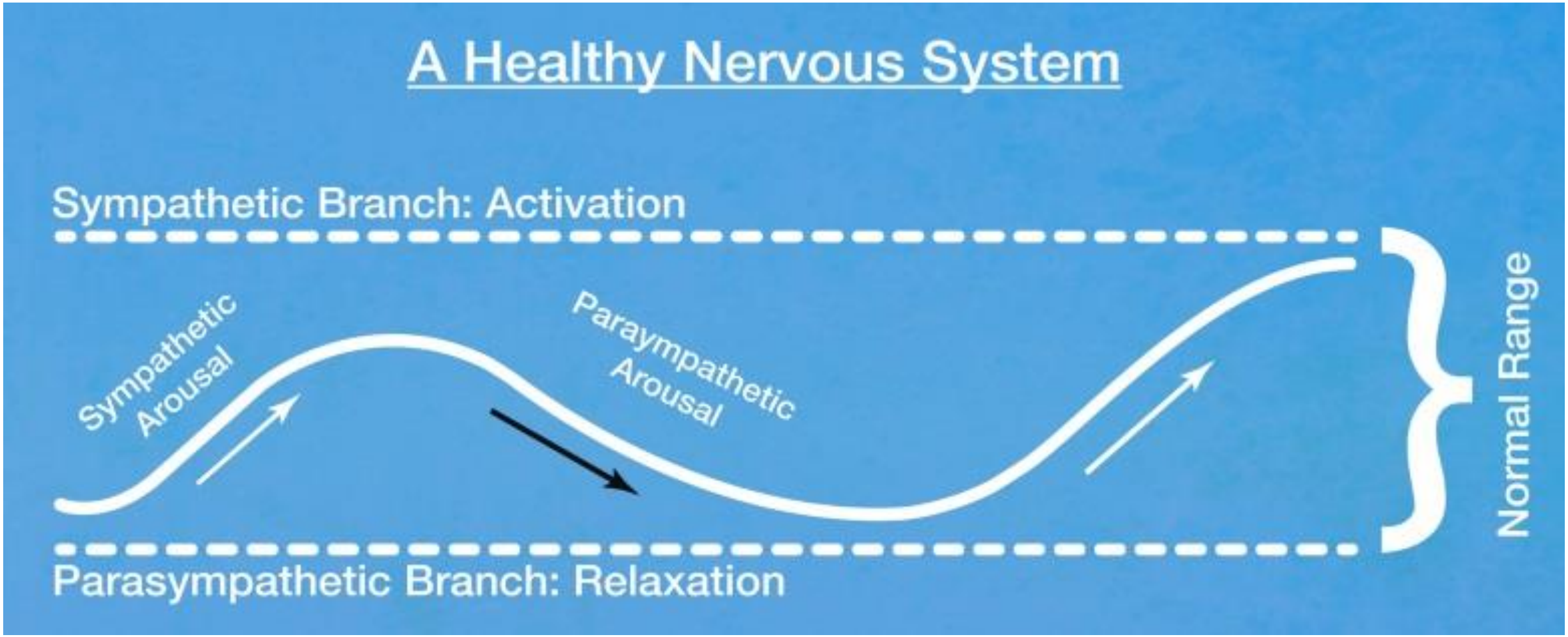
- Lidt om min personlige historie og mit faglige arbejde
- Krop og psykesammenhæng
- Teori til at forklare hvorfor vi får det svært med kroppen og følelserne
- Diagnoser og traumer
- Kropsbilledet/-kropsoplevelsen ændres
- Veje ud af traumer gennem kroppen

Senfølger – egne erfaringer

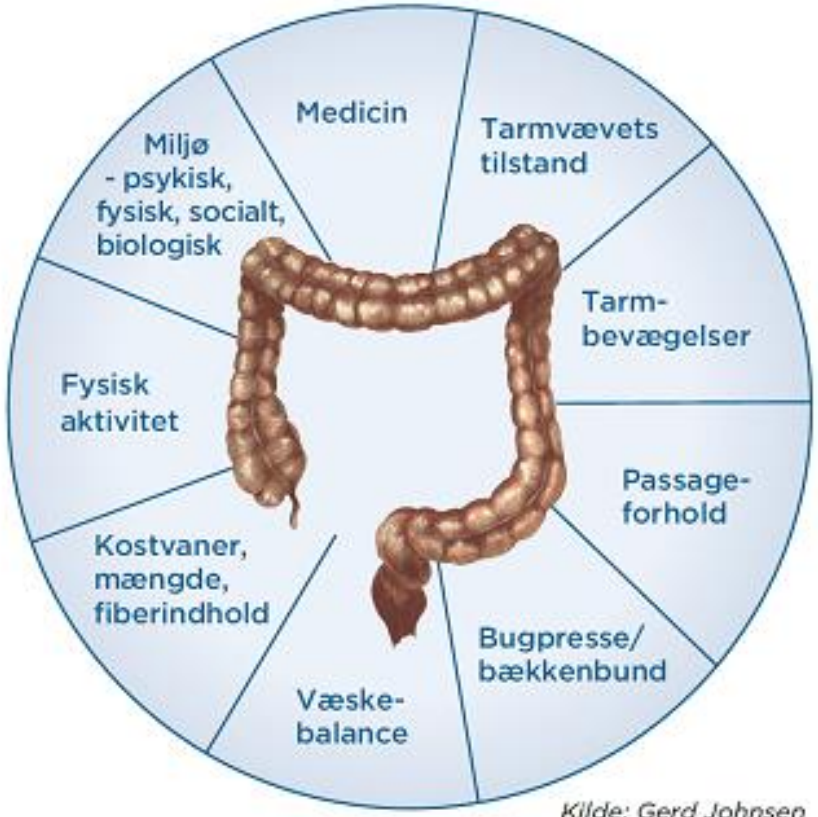


Psykomotorisk terapeut 1995

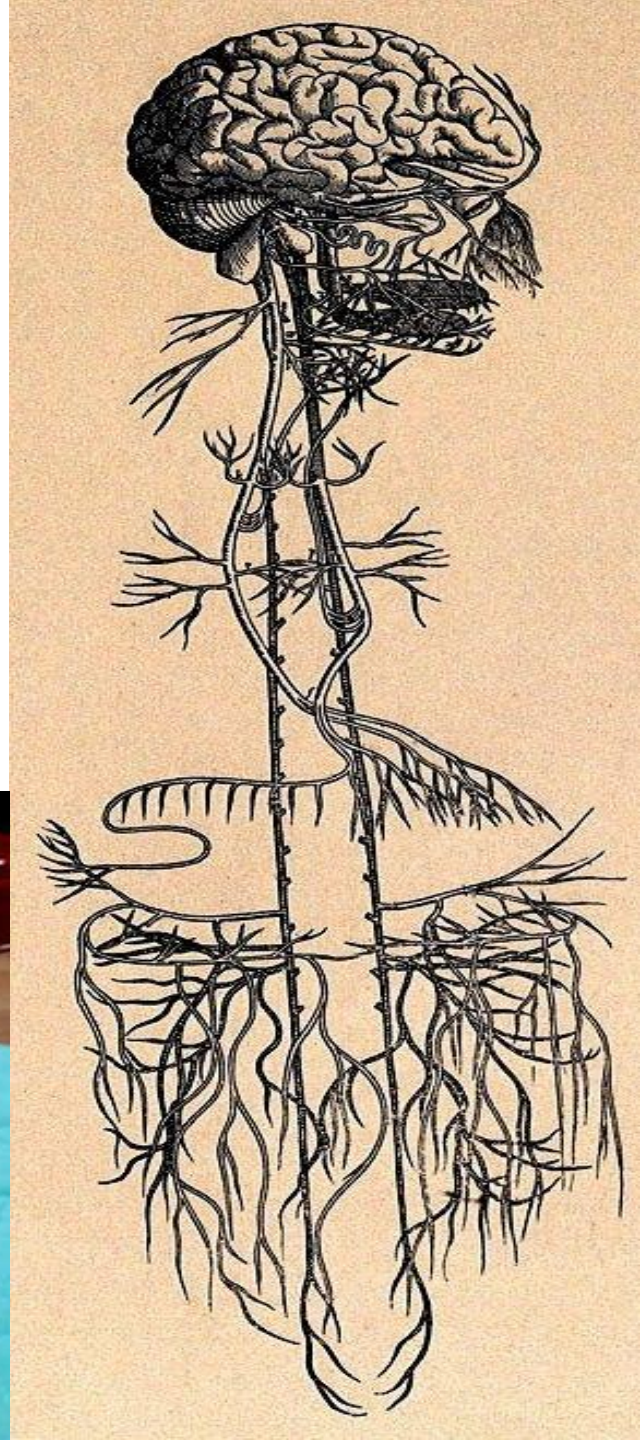
Det autonome nervesystem – regulerer sig selv



Vagusnerven (parasympatisk nerve) – når vi trives

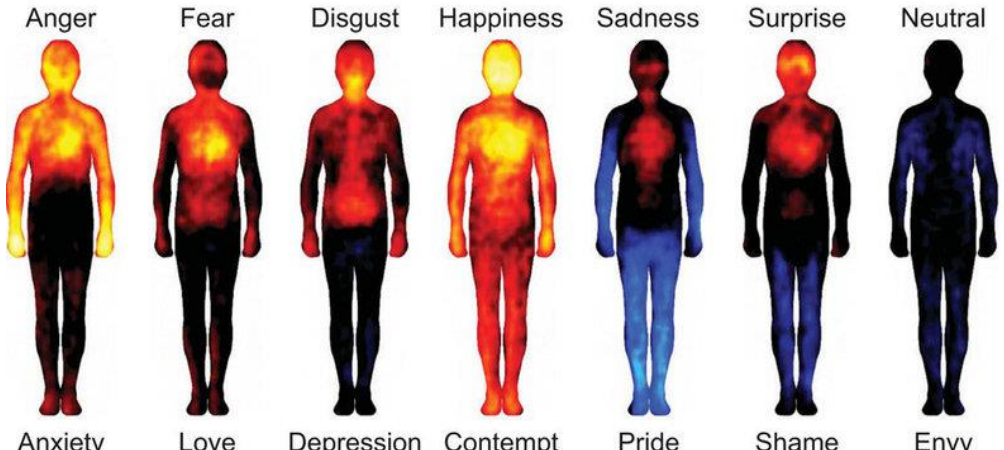


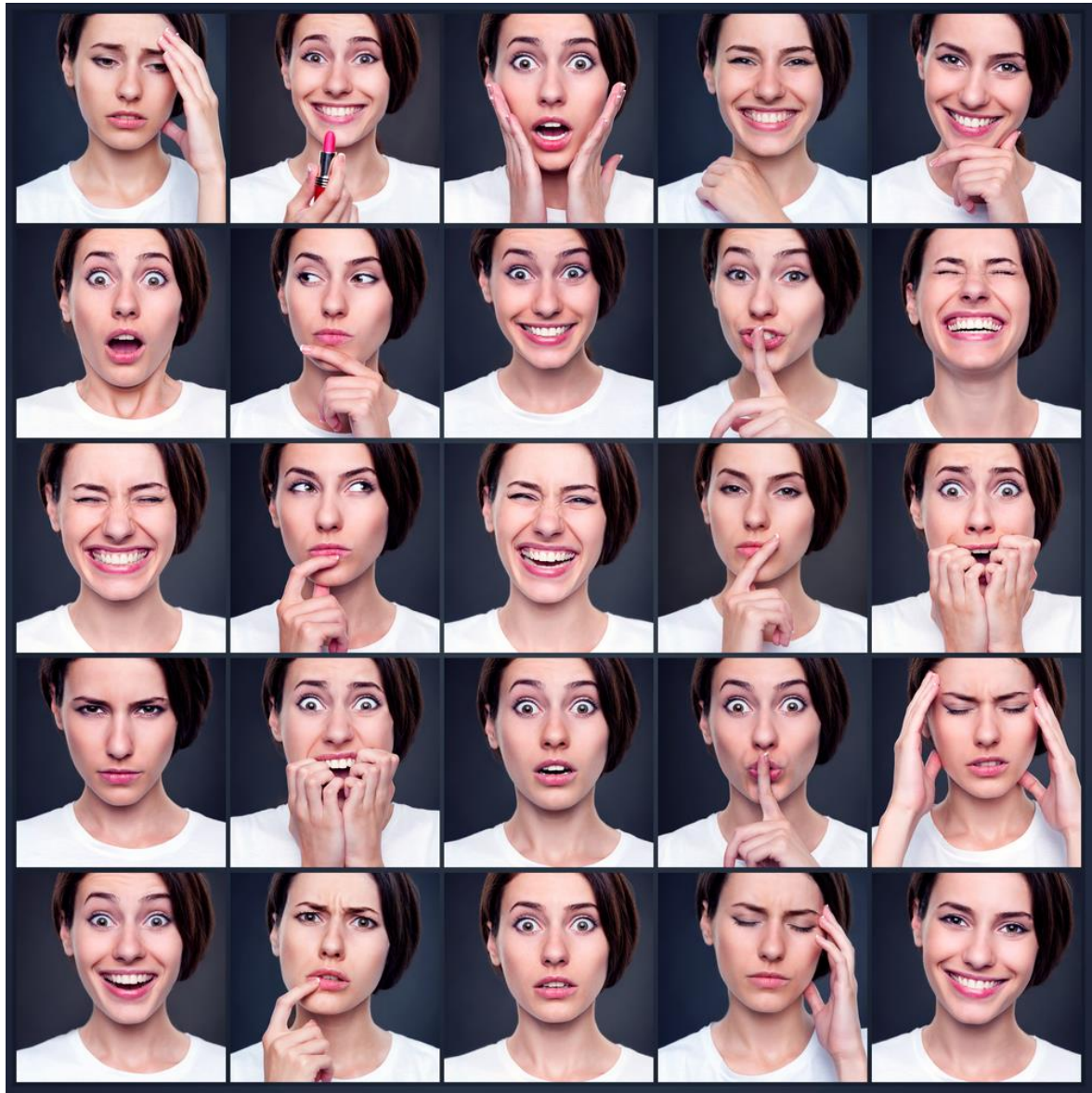
- Sænker åndedræts- og hjerterytme
- Styrer tarmbevægelser
- Ro- og hviletilstand



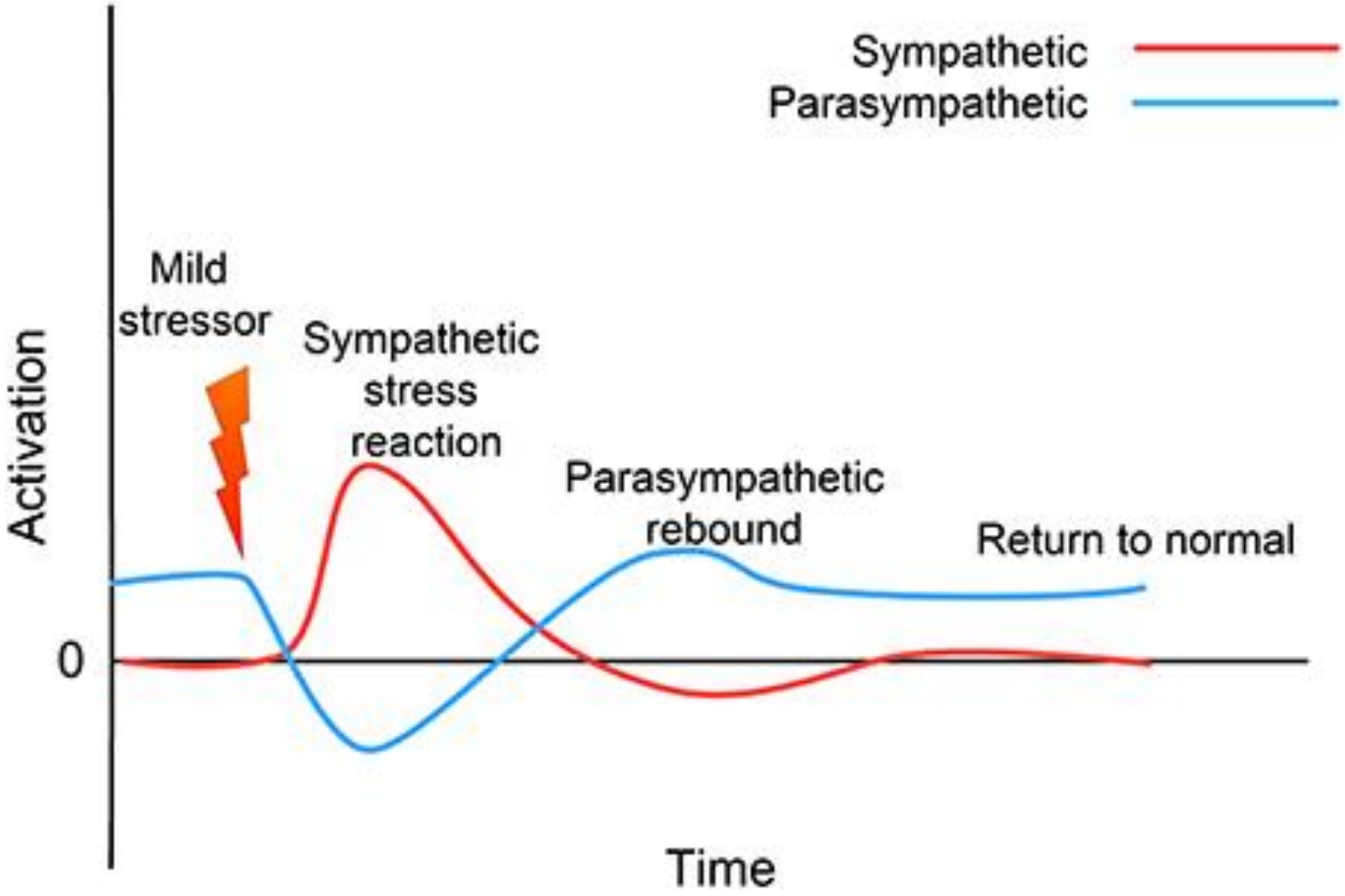
Vagusnerven (parasympatisk nerve) – når vi trives (fortsat)

- Styrer vores stemme og mimik
- Regulerer vores følelser i en god retning – men reagerer også på fare - orienteringsevnen
- Styrer mad- og drikkeadfærd
- Får os til at engagerer os socialt

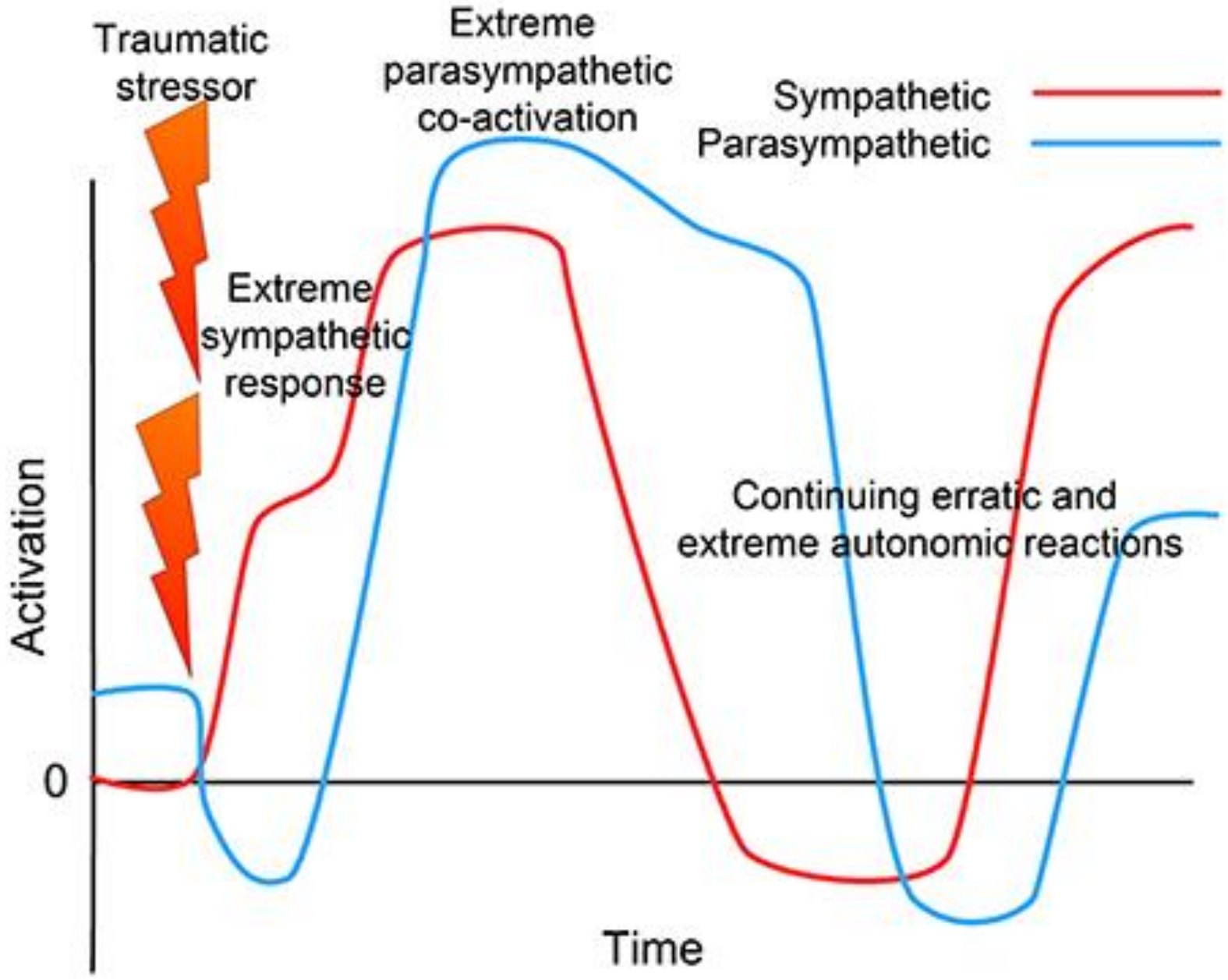




Mild acute stress reaction



Traumatic stress response



Senfølgekontinuum – at være i polerne

Seksuel afholdenhed---------- Promiskuøs

Underaktiv----------Overaktiv

Isolation---------- Kan ikke være alene

Kan ikke mærke/føle noget ---------- Kan mærke/føle alt

Overskrider egne grænser ----------Overskrider andres grænser

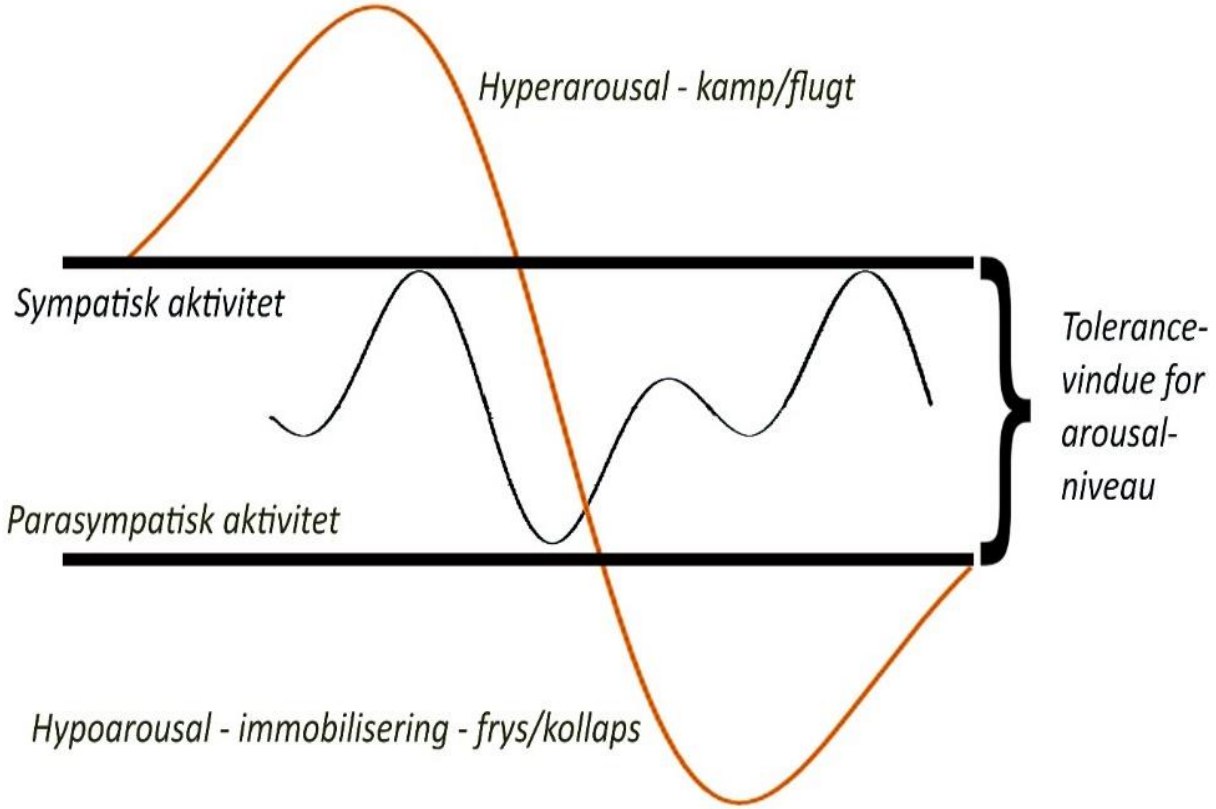
Underspiser----------Overspiser

Angst----------Frygtløs

Usynlighed----------Synlighed

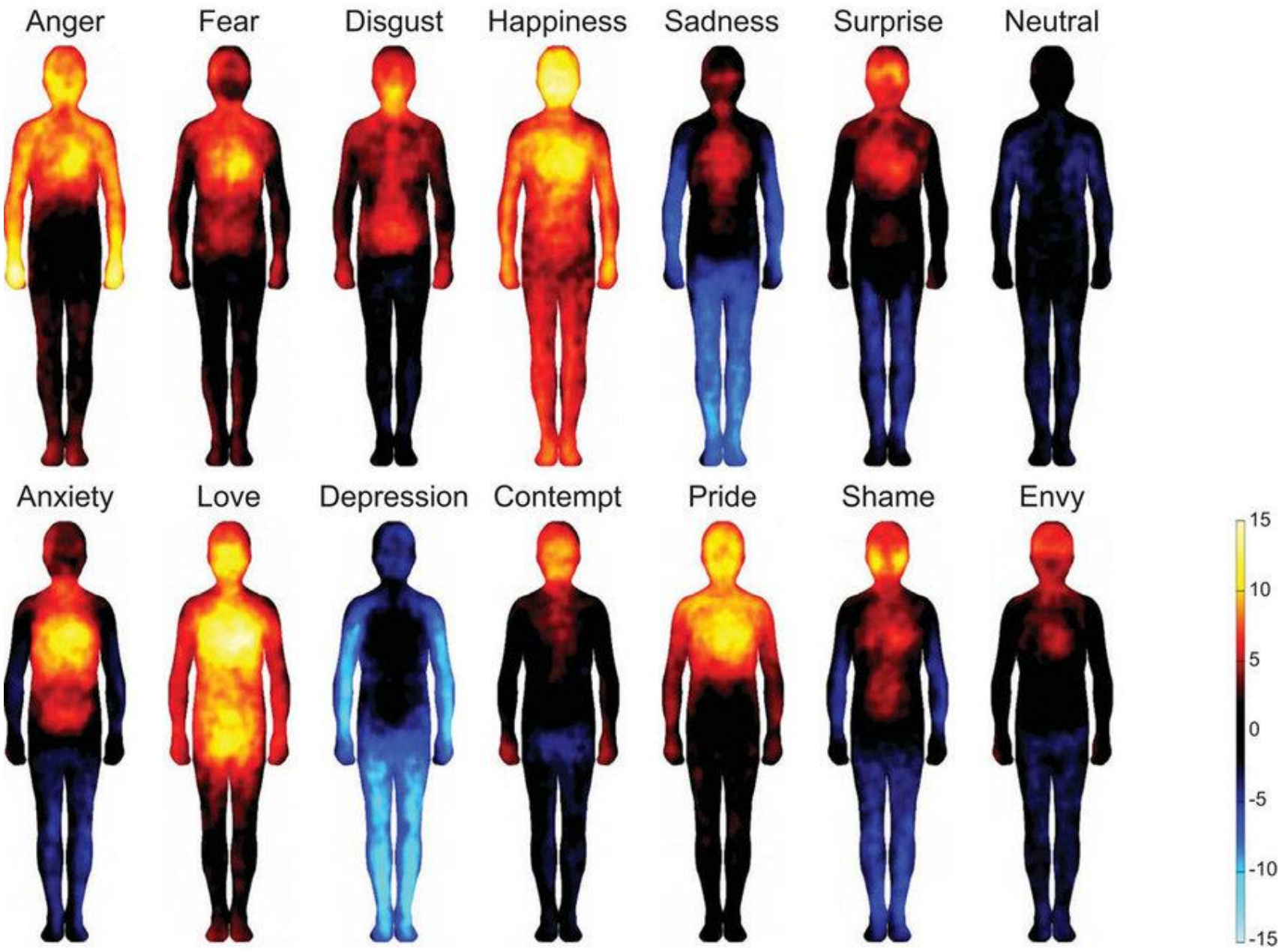
Vagusnerven – når vi er i fare og ikke kan kæmpe og flygte

- Freeze (mobiliseret ’immobilisering’).
  - Frigiver cortisol, som giver kræfter til at løbe for livet, og hjertet arbejder på maximal hastighed, men motoriske hjernebark bremser enhver bevægelse, fordi den ikke kan finde nogen udvej
- Kollaps (total immobilisering)
  - Det føles, som om stærke kræfter kæmper i kroppen mens man føler sig hjælpeløs, kraftesløs og svag.



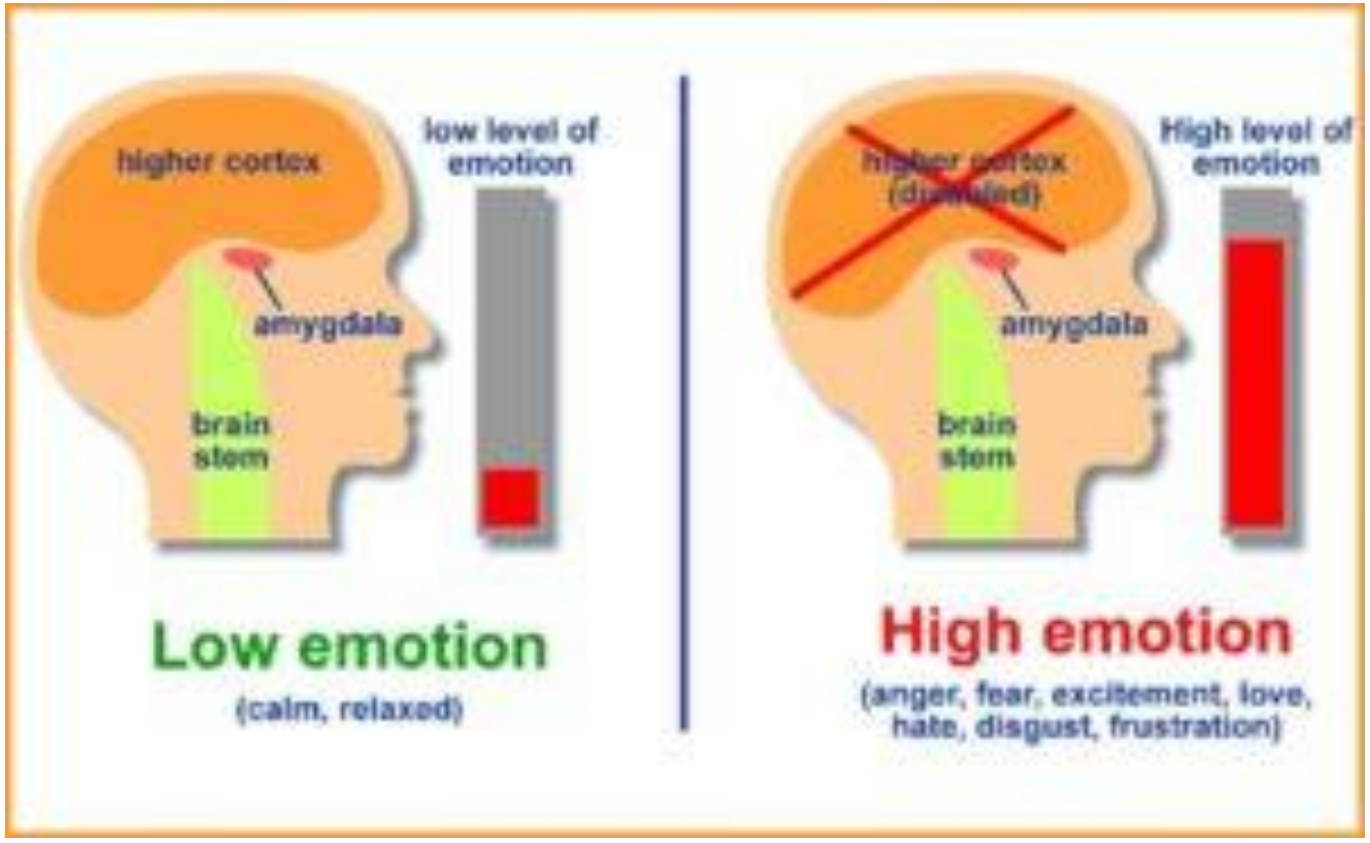
http://www.seforeningen.dk/files/articlefiles/Bibliotek/Offentligeartikler/FYSIOLOGISK-TEORI/kaereby_psykofysiologisk_traumeterapi_%203_2010.pdf

Følelser og kroppen



http://www.techietonics.com/health-tonics/heatmaps-reveal-correlation-between-emotions-and-body-sensations.html

Vagusnerven fungerer ikke normalt ved traumetilstande



Isolation forværrer tilstanden

Kropssansninger og følelser forsvinder

Den tidligere traumatisering gør personen mere sårbar over for traumer, som han eller hun udsættes for senere i livet. Det betyder f.eks., at personen ikke benytter arousal som et middel til at blive opmærksom på indkommende informationer, men går direkte fra stimulus til respons uden først at få mening i, hvad der foregår. I den uregulerede tilstand forsvinder kropssansninger, dvs. oplevelsen af vitalitetsfølelser såsom brusen, boblen, tunghed osv., og kategorialfølelser, det vil sige glæde, vrede, sorg osv., og det er ikke muligt at tænke sig om og finde alternative løsninger.

Tabet af en god og normal kontakten til kroppen føles som at miste sig selv, at være ude af sig selv, at man er ikke længere sig selv!

Hart 2011

Hjernen ændres og ændre forholdet til kroppen på grund af traumer

”Vi kan observere de neurale følgevirkninger af denne fremmedgørelse fra det fysiske selv i hjerneskanninger:

De områder af hjernen, der er involveret i vores selvbevidsthed og kropsbevidshed er ofte fysisk mindre hos mennesker med kronisk PTSD – deres krop/sind/hjerne har lært at lukke ned”

Bessel A. van der Kolk i Levine (2015)

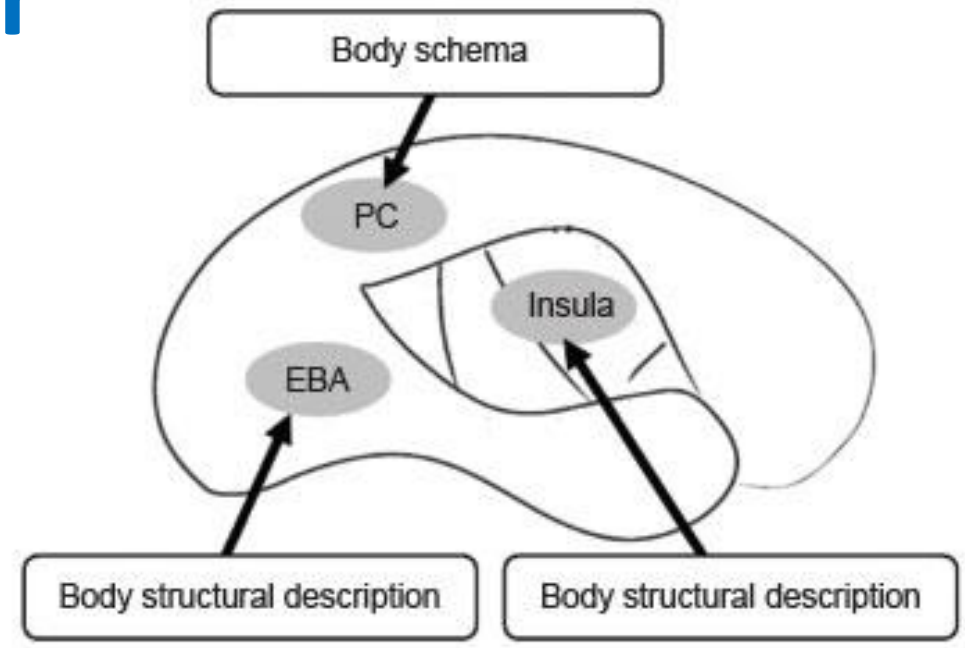
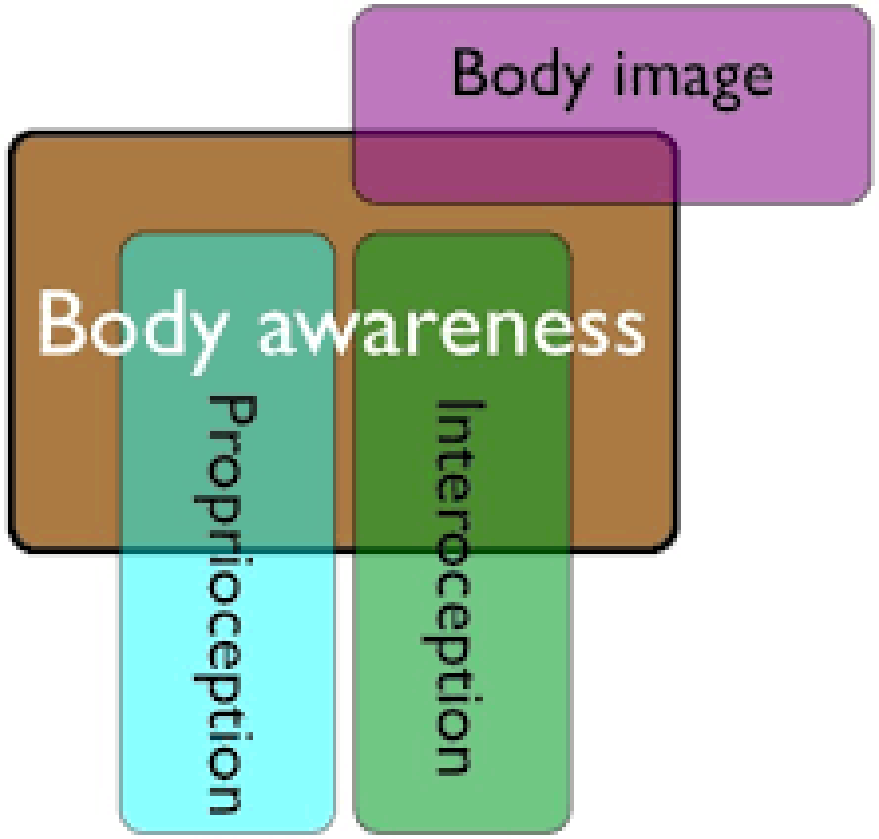
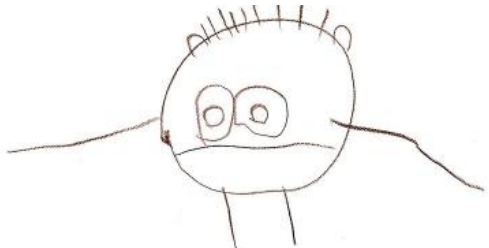


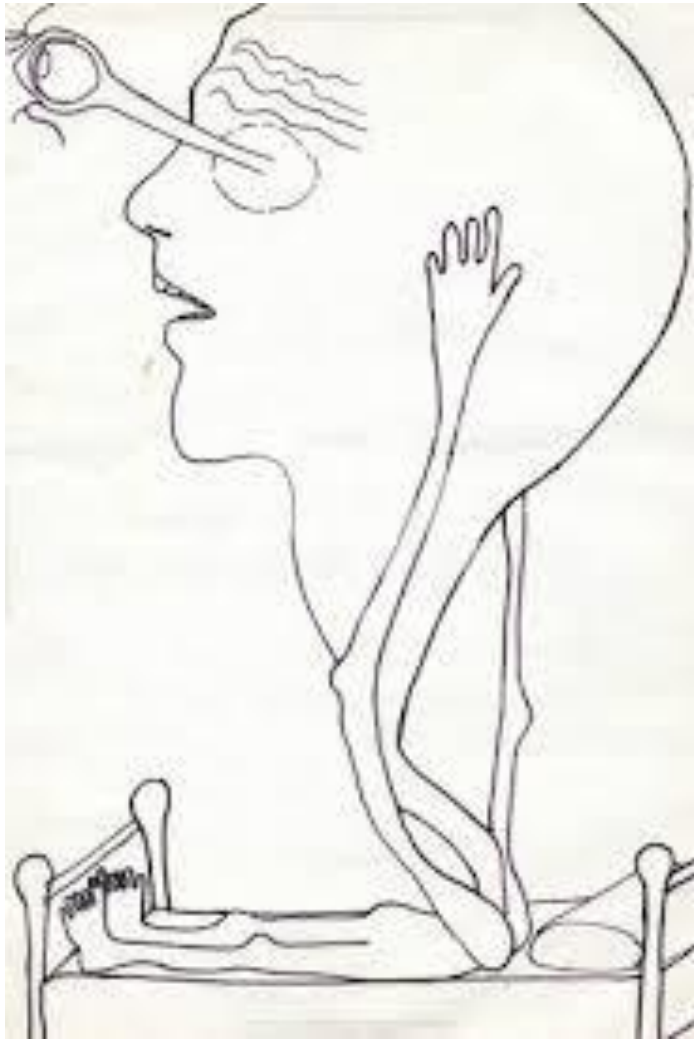
Figure 2. Cortical localization of main body representation domains (modified from Berlucchi & Agliotti, 2009). PC, posterior parietal cortex; EBA, extrastriate body area.

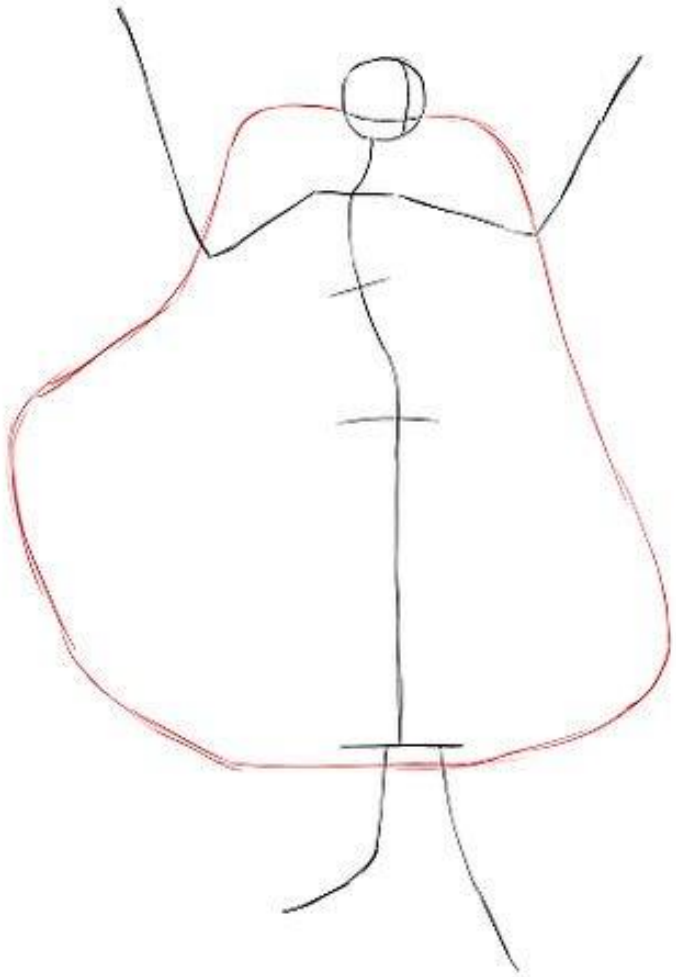
http://psycnet.apa.org/fulltext/2014-27572-010.html

Kropsoplevelsen/kropsbilledet ændres









Traumatisk(e)
hændelse(r)

Kamp - flugt - frys

Højt arousal

Zone for bearbejdning

Zone indskrænkes

Zone bør udvides igen

Optimalt arousalniveau

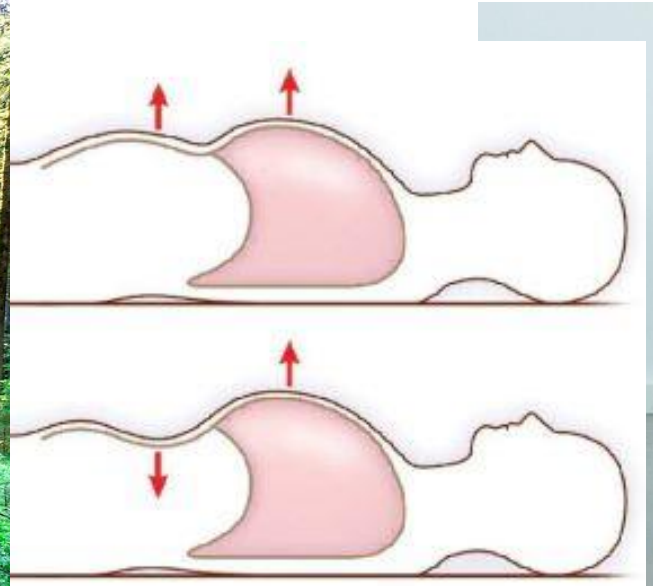
Genoprettelse af
ligevægtstilstand

Veje ud af traumetilstande gennem genaktivering af vagusnervens funktion

- orientere sig i verden – observér
- at (gen)-lære at tolke verden mere præcist, ud fra de signaler eksempelvis andre mennesker giver
- Træn ansigt–til–ansigt med øjenkontakt

Veje ud af traumetilstande gennem genaktivering af vagusnervens funktion

- Kropssansning – kropsbevidsthed – mærke kroppen inde- og udefra
- Berolige sig selv og rationalisere
- Dybe rolige vejrtrækninger – ahhh på udånding, syng
- Bevæge sig ved uro, mal, dans, skriv, gå ud i naturen



Spørgsmål

Har du yderligere spørgsmål er du velkommen til at skrive til mig på

post@kropsliv.dk

Litteraturliste

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). *Bad is stronger than good*. Review of General Psychology, 5(4), 323-370
- Dalgleish, T. & Power, M.J. (2004): *Emotion-specific and emotion-non-specific components of posttraumatic stress disorder (PTSD): Implications for a taxonomy of related psychopathology*. Behavior Research and Therapy 42, pp. 1069-1088
- Fisher, Janina, (2008), *Addictions and Trauma Recovery*
- Hart, Susan (red.) (2011): *Dissociationsfænomener*. Hans Reitzels forlag
- Kolk, Bessel van der i Pankseep (ed.) (2004): Textbook of Biological Psychiatry, 1, chapter 11 *Psychobiology of Posttraumatic Stress Disorder*. Wiley-Liss, Inc.
- Levine, Peter A. (2017): *Helbredelse af traumer: En banebrydende metode til at gendanne kroppens visdom.* Borgen
- McFarlane, Alexander (2013): *The long-term costs of traumatic stress: intertwined physical and psychological consequences.* https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00254.x
- Porges, Stephen (2006): *How your nervous system sabotages your ability to relate*. ww.nexuspub.com
- Rauch SL, Shin LM, Phelps EA. (2006): *Neurocircuitry models of post-traumatic stress disorder and extinction: human neuroimaging research — past, present, and future*. Biol Psychiatry; 60: 376–82.
- Rotchild, Babette (2004): *Kroppen husker – om krop og psyke i traumebehandling*. Kliim
- Willert, M. (2003): *Traumatiseringens ætiologi- en teoretisk og empirisk undersøgelse af udviklingen af traumatiske efterreaktioner*. Psykologisk institut Aarhus Universitet, 8240 Risskov Tryk: Institut for Statskundskab pp. 1-118