

Att möta och behandla personer med komplex PTSD (komplex traumatisering)

Vad skapar trygghet som möjliggör terapeutisk förändring hos dysreglerade och traumatiserade patienter?

Anna Gerge, PhD, leg. psykoterapeut,
hypnosterapeut, uttryckande konstterapeut, EMDR handledare
Lärare och handledare i psykoterapeutiskt arbete

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

1

1

Dagens innehåll:

- Vad är ett psykiskt trauma? Sårbarhet – Resursfaktorer.
- Modern neuroaffektiv kunskap inom området.
- Vad innebär en posttraumatisk problematik?
- Vad skiljer PTSD från mer komplex traumatisering?
- Hur ska vi tänka, vad ska vi göra, och hur hjälper vi bäst patienter med en komplex psykisk traumatisering?
- Hur kan heders- och skamproblematik och komplex sorg försvåra bearbetning?

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

2

2

Dagens innehåll:

- Vikten av att lugna och reglera för att möjliggöra bearbetning.
- Anknätningskada – aktivera anknätningsystem.
- Förståelse av dissociativ problematik som följd av komplex traumatisering.
- Window of tolerance - toleransfönstret.
- Reglering-bearbetning.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

3

3

Dagens innehåll:

- Relationellt arbete och fasspecifik behandling.
- KBT, EMDR och hypnos som del av behandlingen.
- Egenvård.
- Guidelines inom kunskapsområdet.
- Kliniska fall exempel.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

4

4

Komplex PTSD (C-PTSD; *Complex post-traumatic stress disorder*)

- Används för att beskriva människans erfarenhet av upprepade och/eller långvariga potentiellt traumatiska händelser.
- Komplex traumatisering kan bland annat uppstå som en följd av svåra barndomstrauman som vanvård, omsorgssvikt eller övergrepp, vid upprepade misshandel eller vid upplevelser av krig (inbördeskrig, flykt).
- Herman, J. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress* 5, 377-392

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

5

5

Varför behöver patienter lugnas och regleras?, hur hänger anknytning och tidig psykisk traumatisering ihop?, vad har det med behandling att göra?

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

6

6

Tack!

till mina patienter som hjälpt att utvecklas

- Tack också; R.P. Kluft, G. Liotti, A. Schore, J. McDougall, O. v d Hart, B. v d Kolk, F. Shapiro, H & J Watkins.
- De är de patienter som vi kan hjälpa att börja hjälpa sig själva som blir hjälpta av psykoterapi.
- Om de lever i pågående traumatid, behöver vi först hämta hit dem.

Anna Gerpe, anna@tristad.se 2019

7

7

HYPNOS



Anna Gerpe, anna@tristad.se 2019

8

8



Anna Gerpe, anna@tristad.se 2019

9

9



PTSD

En handbok för (dig själv) att förstå och arbeta med posttraumatisk stress

10

10



metoder för vården
Anna Gerpe
2019

Anna Gerpe, anna@tristad.se 2019

11

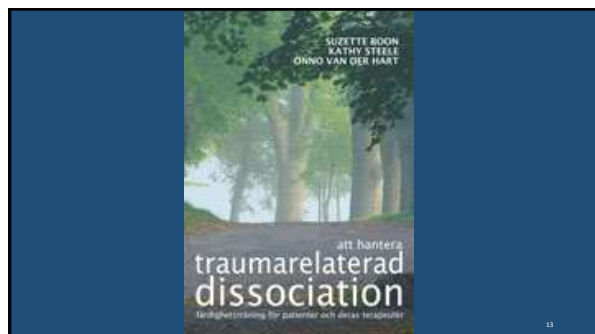
11



Anna Gerpe och
Anders Nyman
2019

12

12



13

ESTD, European Society for Trauma and dissociation

- Hur man förstår, diagnostiserar och behandlar komplex trauma-genererad dissociation – patologisk dissociation

- <https://www.estd.org/children-guidelines>

14

www.insidan.se

- Ange 28 mars som rabattkod = 20 % rabatt på böcker.

• www.hypnosterapi.se

- Utbildning: nästa kursstart 24 april 2020

15

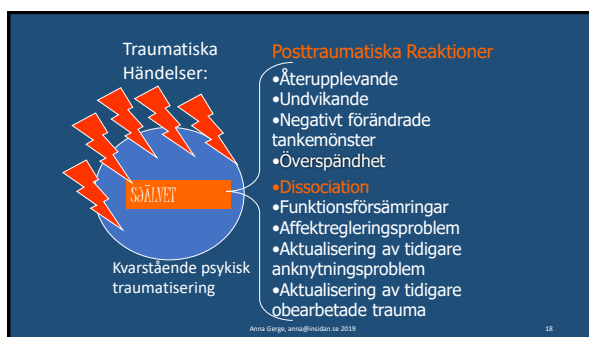
Thanos Karatzias, Marylene Cloitre, Andreas Maercker, Evaldas Kazlauskas, Mark Shevlin, Philip Hyland, Jonathan I. Bisson, Neil P. Roberts, and Chris R. Brewin. PTSD and Complex PTSD: ICD-11 updates on concept and measurement in the UK, USA, Germany and Lithuania. *Eur J Psychotraumatol*. 2017; 8(sup7): 1418103. Published online 2018 Jan 15. doi: [10.1080/20008198.2017.1418103](https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1418103)

In clinical samples, preliminary evidence suggests that CPTSD is a more commonly observed condition than PTSD.

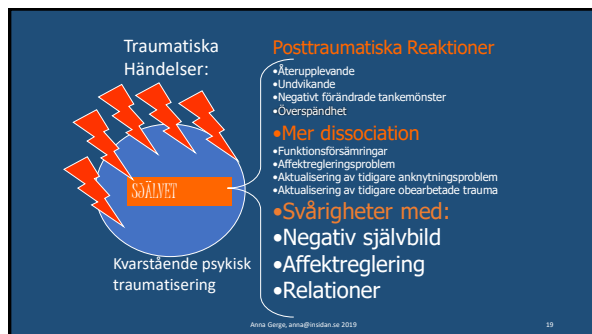
16



17



18



19

Svår traumatisering förstör livslust och framtidstro. Särskilt svårt när känslan av "vad är rätt?" har attackerats. Då förstörs känslan av självkontinuitet, värderingar och ideal, ambitioner och aktiviteter.

När grundläggande moraliska värderingar har förrått, blir trovärdigheten för varje yttre idé eller inre föreställning svår att ta till sig. Förlusten av självrespekt och respekt för den yttre världen, ger förlust av eller brist på energi och motiv för att leva.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

20

J Trauma Stress, 2017 Dec;30(6):602-613. doi: 10.1002/jts.22231. Epub 2017 Nov 21. The Complex Trauma Inventory: A Self-Report Measure of Posttraumatic Stress Disorder and Complex Posttraumatic Stress Disorder. Litvin JM, Kaminski PL, Riggs SA.

Two highly correlated second-order factors- PTSD and disturbances in self-organization (DSO) with PTSD (i.e., reexperiencing, avoidance, sense of threat) and DSO (i.e., affect dysregulation, negative self-concept, and disturbances in relationships).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

21

"The syndrome that follows upon prolonged, repeated trauma needs its own name. I propose to call it complex post-traumatic stress disorder"

Judith Herman 1992:119

Trauma och tillfrisknande

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

22

RISK FACTORS FOR CPTSD

NATURE OF THE TRAUMA

- Childhood abuse most predictive of CPTSD rather than PTSD (Cloitre, et al., 2013), however CSA has been found to be the greatest predictor (Hyland et al., 2017).
- CPTSD shows strongest correlation with childhood emotional and physical neglect (Shevlin et al., 2017).
- Adult physical assault was predictive of CPTSD in combination with CSA and childhood physical abuse (Hyland et al., 2017).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

23

RISK FACTORS FOR CPTSD

SOCIODEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

- Being unemployed, unmarried, living alone & taking psychotropic medication each show increased risk (Karatzias et al., 2017).
- Females appear at twice the risk (Hyland et al., 2017) and show greater association with DSO symptoms (Knefel & Lueguer-Schuster 2013), however being female was also found to more strongly predict PTSD rather than DSO (Hyland et al., 2017).
- Age and educational attainment have not shown any predictive value (Karatzias et al., 2017).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

24

The World Health Organization (WHO) has included complex post-traumatic stress disorder (C-PTSD) in the final draft of the 11th edition of the International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-11), which was published in June, 2018 and is scheduled to be submitted to WHO's World Health Assembly for official endorsement in 2019. Mental health providers will want to be informed about this diagnosis in order to provide effective treatment. **Complex PTSD, or developmental PTSD** as it is also called, refers to the constellation of symptoms that may result from prolonged, chronic exposure to traumatic experiences, especially in childhood, as opposed to PTSD which is more typically associated with a discrete traumatic incident or set of traumatic events. Although it has been a controversial diagnosis and is not included in the fifth edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), lines of evidence support its distinct profile and utility. In this case study, we elucidate and discuss some aspects of the diagnosis and its treatment.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

25

25

Symtombilden vid Komplex PTSD

- Förändringar och förvrängningar i själv- och identitetsuppfattning
- Förändringar och försämringar i relationen med andra människor
- (Förändringar eller förvrängningar i synen på förövaren eller förövarna)
- Ökad risk för retraumatisering
- Ökad somatisering

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

26

26

"Traumablomman"

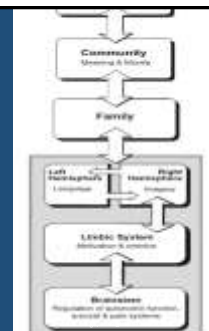


Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

27

27

Schoe (2008)



28

28



Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

29

- Teicher and his colleagues confirm that, following abuse and neglect, the world is experienced with a different nervous system. Teicher, M.H., & Samson, J.A. (2016). Annual Research Review: Enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57, 241–266
- van der Kolk, B. (2016). Commentary: The devastating effects of ignoring child maltreatment in psychiatry - a commentary on Teicher and Samson 2016. *Journal of child psychology and psychiatry*, 57(3), 267-70. doi: 10.1111/jcpp.12540

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

30

30

Komplext traumatiserade patienters komplexa symptomatologi leder ofta till att de utesluts från RCT (Courtois & Ford, 2009)

- Corrigan & Hull (2015): Med tanke på de begränsningar av RCT-evidensbaserad KBT för komplexa posttraumatiska tillstånd, är det viktigt att undersöka andra metoder som är förenliga med den framväxande förståelsen för de neurobiologiska grunderna för traumatiska upplevelser och reaktioner. I sitt standardformat kan EMDR inte lätt tillämpas vid komplexa posttraumatiska tillstånd, men kan anpassas för användning vid strukturellt dissociativa tillstånd (t ex Paulsen38). Dessa anpassningar är **ofta påverkade av många publikationer (över årtionden) av hypnoterapeutisk erfarenhet av behandling av komplexa traumastörningar** (t.ex. Frederick & McNeal, 1999).

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

31

31

Bessel van der Kolk (2016):

- Teicher and his colleagues confirm that, **following abuse and neglect, the world is experienced with a different nervous system.**
- A recent meta-analysis of 38 reports with quality data from 96 countries on past-year prevalences of violence against children showed that a minimum of 50% or more of children in Asia, Africa, and North America experienced past-year violence, and that globally over half of all children – 1 billion children, ages 2–17 years – experienced such violence (Hillis S., Mercy, J., Amobi, A. & Kress, H., 2016).

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

32

32

Bessel van der Kolk (2016), (Krystal, 1988):

- **Maltreatment and chronic misattunement negatively impact the long-term capacity for self-care:** in their attempts to manage unbearable emotions and sensations maltreated individuals are at high risk to experiment with drugs, alcohol, binge eating, or self-mutilation to find relief (D'Andrea, Ford, Stolbach, Spinazzola, & van der Kolk, 2012; Felitti et al., 1998; Reading, 2006; Spinazzola et al., 2005).

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

33

33

Bessel van der Kolk (2016), (Scaer, 2001, 2005):

- Somatic symptoms for which no clear physical basis can be found are ubiquitous in individuals with histories of maltreatment, including:
 - Chronic back and neck pain
 - Fibromyalgia
 - Migraines
 - Digestive problems; spastic colon/irritable bowel syndrome
 - Chronic fatigue
 - Some forms of asthma

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

34

34

Bessel van der Kolk (2016):

- Individuals who have developed in the context of ongoing danger, maltreatment, and disrupted caregiving systems are being ill served by the current diagnostic systems as long as the perceptual and regulatory changes associated with the brain abnormalities articulated in Teicher and Sampson's article remain unrecognized, and as long as treatment emphasizes behavioral control, **rather than restoration of the underlying brain abnormalities.**

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

35

35

Sroufe, L.A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7, 349–367. **Minnesota Longitudinal Study of Risk and Adaptation**

- Sroufe found that neither the mother's personality nor the infant's reactivity to stress predicted later problems, nor did neurological anomalies at birth, IQ, infant temperament and infant activity level.
- Whether a child would develop serious behavioral problems in adolescence was related to **insensitive, pushy, and intrusive behavior on the part of the parents at 6 months ...** predicted hyperactivity and attention problems in kindergarten and beyond.
- By early adulthood most maltreated children met criteria for one or more psychiatric diagnosis

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

36

36

Developmental Trauma Disorder...

- Utvecklingsrelaterad traumastörning (van der Kolk med flera, 2005):
- Depression, oro, sömnsvårigheter, svårkontrollerad vrede, självskadebeteende ... (för kriterier på svenska, se Gerge, 2013).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

37

37



38

38

Vad är ett psykiskt trauma?

- Ett psykiskt trauma kan definieras som eftereffekterna av en extremt påfrestande händelse eller situation som varken kan undflys eller hanteras av individens tillgängliga resurser, enligt B. van der Kolk (1996).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

39

39

Typ 1: Akut stressyndrom (ASD) och Posttraumatiskt stressyndrom PTSD

- En mer avgränsad psykisk traumatisering som avser ett enskilda trauma, t ex en bilolycka, svår brännskada, misshandel eller våldtäkt.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

40

40

Typ 2: Komplex PTSD, också benämnd DESNOS, (Disorder of Extreme Stress not Otherwise Specified)

- Tillståndet innebär en mer generaliserad psykisk traumatisering. Betecknar mer långvariga och upprepade trauman, t ex tortyr, systematisk misshandel, långvariga sexuella övergrepp.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

41

41

Typ 3: Traumatiseringen har varit långvarig, överväldigande och drabbat personen när hen varit särskilt sårbar, till exempel varit ett litet barn

- Dessutom ofta **svекtraumatisering** (Freyd med flera, 2005); någon som borde ha skyddat och hjälpt en och som man är i en beroendeställning till, till exempel föräldrar, lärare, präster, socialsekreterare eller sjukvårdspersonal har i stället upprepat skändat och förgripit sig.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

42

42

- Obearbetad psykisk traumatisering och sorg kommer att följa en människa med desorganiserad anknytning genom livet och vidare in i kommande generationer om hon inte får hjälp.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

43

43

Evolution, Early Experience and Human Development

Development to Future Well-being



EDITED BY
MICHAEL GERSHBERG
DAVID R. HANCOCK
ALLAN N. STUBBS
STEVEN R. WISEMAN

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

44

44



Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

45

45

Vad är psykoterapi?

- One view of development is that it involves the **organization, disorganization, and re-organization of patterns in the flow of states of mind** (Siegel, 2002, p. 74).
- Effective therapy does not only involve an intensely emotional experience in the moment, but **probably involves lasting changes in brain structure and function**. (Siegel, 2002, p. 76).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

46

46

Behandling av PTSD och dissociation

- ESTDs *Guidelines for the assessment and treatment of children and adolescents with dissociative symptoms and dissociative disorders* (2017)
- ISTSSs *Posttraumatic Stress Disorder Prevention and Treatment Guidelines: Methodology and Recommendations* (2017)
- NICE guideline *Post-traumatic stress disorder (PTSD): The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care* (2018)
- I övrigt om psykotraumatologi och fasspecifik behandling, se Gerge och Michels med fleras böcker på svenska. På engelska rekommenderas Courtois och Ford (2009, 2015), Van der Hart med flera (2006) och Van der Kolk (2014).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

47

47

Olika men lika ...

- Det som är effektivt i olika psykoterapiinriktningar har fler beröringspunkter än vad som vanligtvis anförs (Kirsch med flera, 2016; Falkenström & Larsson, 2017; Luyten med flera, 2017).
- Olika kategorier av patienter har olika stor glädje av olika terapiinriktningar (Minges med flera, 2017) och uppnår olika saker inom olika metoder (Nilson med flera, 2007).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

48

48

Minskade symtom är kopplade till:

- *Ökad reflektiv funktion* (RF) (Bouchard med flera, 2008; Fonagy med flera, 1996, Rudden med flera 2017).
- *Ökad insikt* (Ulberg med flera, 2017).
- *Mer flexibla försvarsmekanismer/försvarsmetoder* som blir mer funktionella, flexibla och kanske medvetna (Minges med flera, 2017; Perry & Bond, 2017).

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2019

49

49

Det terapeutiska tillvägagångssättet i psykodynamisk psykoterapi

- Bygger på teorier för inter-connectedness (Gaensbauer, 2016), det vill säga på vilket sätt samspel och samvaro kan upplevas, uttryckas och förstås. Metoderna är förankrade i anknytnings- och affektteori samt teorier om "minds in their making" (Schoore, 2001ab).
- En tillräckligt god allians ses ofta som en förutsättning för förändring.

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2019

50

50

Allians

- Tillräckligt god allians krävs för att en terapi ska vara meningsfull, samtidigt är den tillräckligt goda alliansen och hur den kan upprätthållas och repareras också en viktig del av den terapeutiska processen (Falkenström & Larsson, 2017), för patienter med personlighetsstörningar var den positiva effekten av alliansen ännu viktigare (Falkenström med flera, 2013).

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2019

51

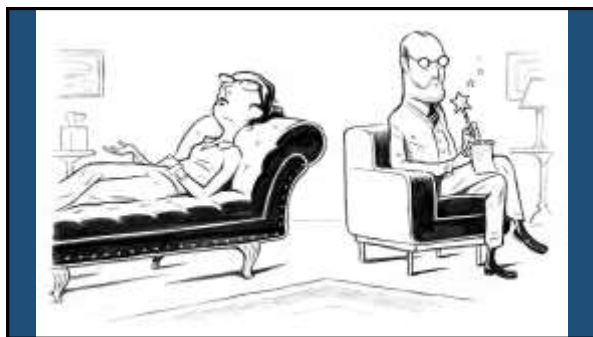
51

- Schoore (2003) menar att behandlaren behöver låna ut sin prefrontala cortex till patienten för att en narrative ska kunna ta gestalt och en förvärvat trygg anknytning ska kunna uppstå. Känslan av att vara förstådd, inget hopp.
- En dynamiskt orienterad psykoterapeut bidrar till patientens förändringsförmåga genom att erbjuda en empatisk relation som en del av metoden.

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2019

52

52



53



54

Søndergaard, H. P. (2017). 'Janet vs Freud' on Traumatization: A Critique of the Theory of Structural Dissociation from an Object Relations Perspective. *British journal of psychotherapy*, 33(3), 418-421. doi: 10.1111/bjp.12319

... the core features of the treatment of trauma and dissociation include the sound principles of psychotherapy that have been accepted for more than a hundred years: **close and empathic listening, helping to structure and understand experiences and events, and integrating these**, however challenging and painful they may be, in the history of one's life, p. 420.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

55

55

Hur öka godartad neuroplasticitet?

- Perry och Bond (2012) har visat att personer med personlighetsstörningar, de som hade utsatts för sexuella övergrepp som barn eller hade exponerats för våld hade en långsammare förändringsförmåga i samband med dynamisk psykoterapi vad gällde personlighetens försvarsstrukturer ... vad behöver vi komplettera med för att nå och hjälpa de patienterna?

- Hur kan vi främja hopp och förmåga till förändring?

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

56

56



57

57

Transbaserade tillstånd ... Salient network, SN, är aktiverat och default mode network, DMN är påverkat = ASC, altered state of consciousness, förändrat medvetandetillstånd

- Hypnos inklusive Guided Affective Imagery - symboldrama, Internal familjesystem, IFS, Ego State Terapi, EST och andra former av behandlingar som aktiverar transtillstånd och/eller adresserar delsjäl ... men också relationell dynamisk psykoterapi
- Konstterapi; bildterapi, musikerapi, Guided Imagery in Music, GIM, dansterapi, dans och rörelse-terapi, DMT, etc.

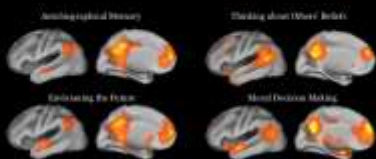
- Aktiverar affekter, känslor och inre tillstånd och bilder.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

58

58

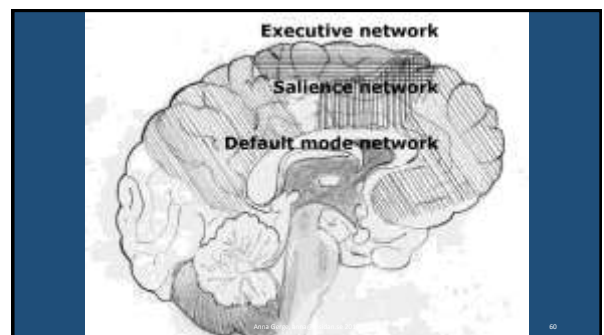
This default network is similar to networks active in internally focused tasks



(Blakemore, Andrews-Hanna, & Salatun, 2010)

59

59



60

60

Kanske handlar psykoterapimetoder framförallt om aktivering av DMN?

- DMN - nyligen upptäckt funktionellt nätverk av hjärnområden, som visar ökad aktivering under vaken vila, när vi verkar göra "ingenting". Ett aktiverad DMN är förknippad med att tänka på det förflutna och föreställa sig framtiden, förstå andras sinnen och förändra själv begrepp (Guldenmuld et al 2012, Catani et al 2013). Ett inåt orienterat tillstånd, dagdrömmeri eller hypnosliknande tillstånd (Demertzi et al 2011).

Anna Gerges, anna@norden.se 2019

61

61

Schnyder, U., Ehlers, A., Elbert, T., Foa, E. B., Gersons, B. P., & Resick, P. A. et al. (2015). Psychotherapies for PTSD: what do they have in common? *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 28186-. doi: 10.3402/ejpt.v6.28186

- 1) **Psychoeducation** offers information on the nature and course of posttraumatic stress reactions, identifies ways to cope with trauma reminders, and discusses strategies to manage distress. In trauma-focused psychotherapy, psychoeducation aims at facilitating interventions, optimizing patient cooperation, and preventing relapse.

Anna Gerges, anna@norden.se 2019

62

62

2) **Emotion regulation and coping skills** are frequently taught and trained across many therapeutic approaches. In some instances, this is done more implicitly, in others as an explicit element of the treatment.

3) **Imaginal exposure is strongly emphasized in PE and NET.** However, some form of exposure to the patients' memory of their traumatic experiences can be found in virtually all evidence-based psychotherapies for trauma-related disorders.

Anna Gerges, anna@norden.se 2019

63

63

4) **Cognitive processing, restructuring, and/or meaning making** is another element that can be found in almost all of the empirically supported psychological treatments for PTSD. Although, in the cognitive approaches, these are the most important treatment components, in other protocols, they are conceptualized as part of the integration that takes place after or during exposure.

Anna Gerges, anna@norden.se 2019

64

64

5) **Emotions are targeted in all psychotherapies.** Some predominantly tackle the patients' trauma or fear network, others focus more or equally on guilt and shame, anger, or grief and sadness.

6) Memory processes also play an important role in treating trauma-related disorders. No matter which technical terms are used, **the reorganization of memory functions and the creation of a coherent trauma narrative appear to be central goals** of all trauma-focused treatments.

Anna Gerges, anna@norden.se 2019

65

65



66

66



67



68

- Aktivisering av en relationellt hållen inre bild som kan förändras till det bättre är sannolikt det viktigaste terapeutiska inslaget i behandling av traumatiserade människor, även om det i allmänhet inte är konceptualiserat i KBT eller EMDR,
- ... men används ...

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019 69

69

Deep relaxation and imaginative suggestions: Hypnosis	Take a deep (or several) breath(s) (the relaxing induction can be extended) and you can, when you want to, close your eyes ... and just begin to see in your inner mind ...
Guided Affective imagery, GAI Leuner, 1966/1969)	Take a deep (or several) breath(s) and close your eyes ... and you can see a flower/meadow ... tell me about this flower/meadow
Focused attention: Hypnosis, Erickson, Rossi & Rossi, 1976)	Just look very thoroughly, very close at your hand ... and recognize that it begins to relax in a nice surprising way ...
Receptive music therapy (Bruscia & Gerge, 2002)	Just let the music lead you into ...

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019 70

70

Focused attention with or without relaxation (Active Alert Hypnosis) but with narrowed external stimuli: Focusing (Gendlin, 1978)	Recognize a place in your body that "feels", just see what color, form, or shape fits with the sensation in your body ... just follow and see ...
Expressive music therapy (Eklöf, 2015)	As you do the drumming more and more powerful you might experience release...
EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, (Shapiro & Silk Forrest, 1997)	Repetitions of: just follow my fingers ... just take a deep breath ...
Art therapy (Landgarten, 1981)	Just let your hand begin to draw ...
Neurofeedback (Gafen et al., 2016; Kirk et al., 2016)	Just let the colours (sounds, vibrations, according to what EEG-biofeedback system is used) become bright, strong, manifest ... and let your system begin to regulate in a way that is good for you ...
Mindfulness, Kabat-Zinn, 1990)	Just experience your hand, your breathing, your sitting, etc.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019 71

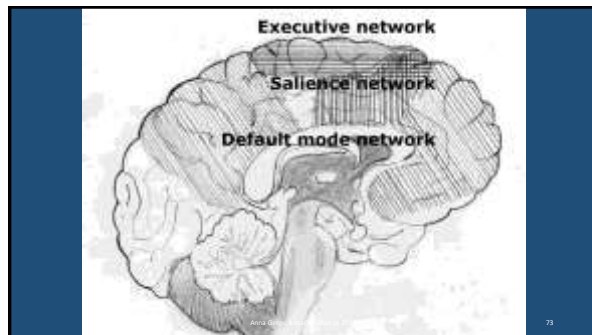
71

ASC-baserade metoder medför förändring i hjärnans funktionella nätverk

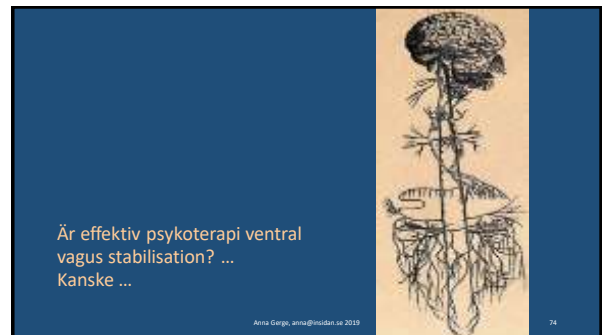
- DMN - nyligen upptäckt funktionellt nätverk av hjärnområden, som visar ökad aktivering under vaken vila, när vi verkar göra "ingenting". Ett aktiverad DMN är förknippad med att tänka på det förflutna och föreställa sig framtiden, förstå andras sinnen och förändra själv begrepp (Guldenmuld et al 2012, Catani et al 2013). Ett inåt orienterat tillstånd, dagdrömmeri eller hypnoslikt tillstånd (Demertzi et al 2011).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019 72

72



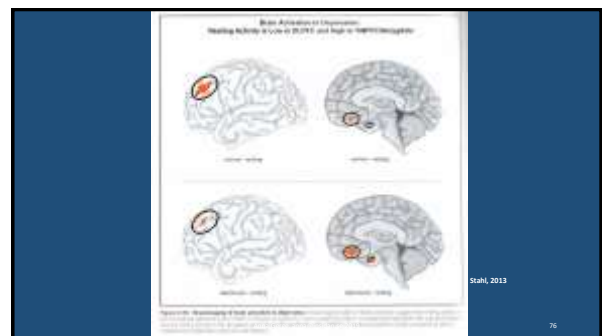
73



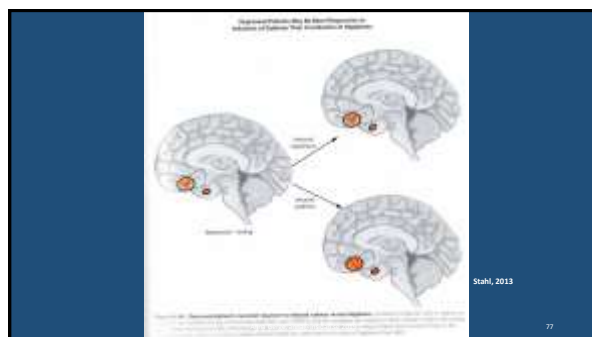
74



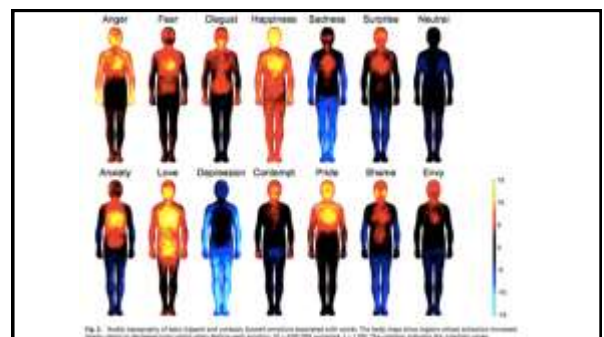
75



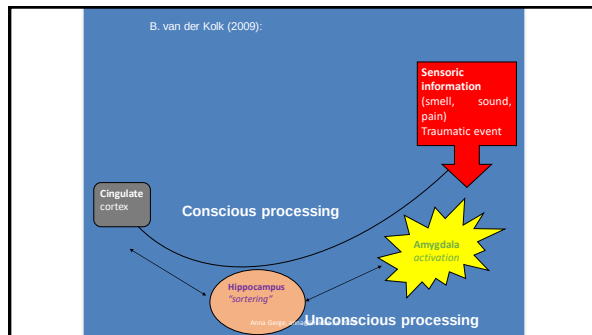
76



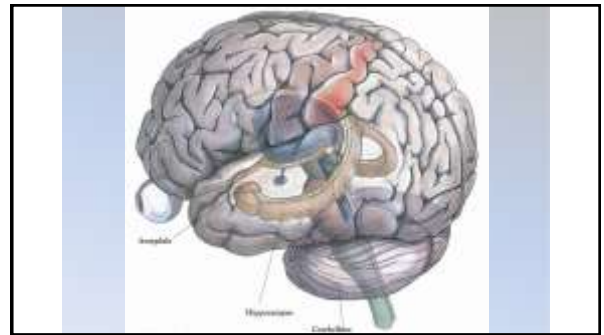
77



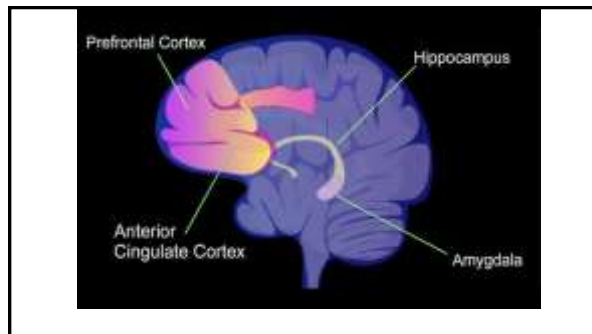
78



79



80



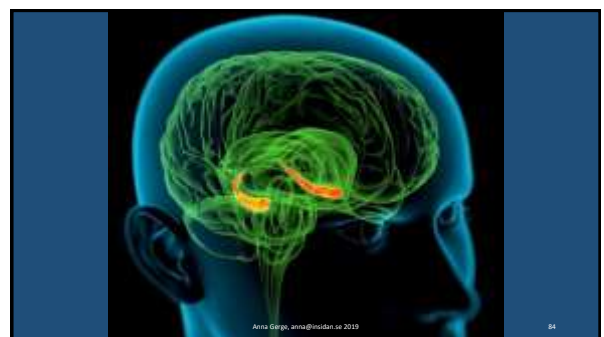
81



82



83



84

Hippocampus

- Hippocampus är extremt känsligt för stress och kan minska i volym och neuronal tjocklek på grund av kronisk cortisol utsöndring.
- Hippocampus har en central roll i minneskonsolidering från korttids- till långtidsminne, i vårt deklarativa minne och i rumslig orientering.

Anna Gerge, anna@rosdan.se 2019

85

85

Om hjärnan inte kan lugnas av den främre hjärnbarken kommer en överreaktiv amygdala att ge upphov till PTSD symtom. Att ha PTSD är som att vara en dirigent som försöker dirigera en stor orkester men är under attack av ett odjur.



Anna Gerge, anna@rosdan.se 2019

86



Anna Gerge, anna@rosdan.se 2019

87



Anna Gerge, anna@rosdan.se 2019

88

88



Anna Gerge, anna@rosdan.se 2019

89

89

Affektteori (Tomkins, Nathanson)

- Nio medfödda affekter: intresse-nyfikenhet, glädje, förvåning, rädsla-skräck, oro-ångest, vrede-raseri, förakt (*dismell*), avsky-äckel (*disgust*) och skam-förnedring. Affekterna kan ses som de motorer som driver oss. Damasio (1999) säger att en tanke är en beskrivning av ett tillstånd i kroppen. Om vi inte hade våra känslor skulle vi inte få någon riktning och ingenting att tänka kring.

Anna Gerge, anna@rosdan.se 2019

90

90

Våra medfödda affekter

■ Distress-Anguish

- Skrik, rytmiskt snyftande, höjda ögonbryn, neddragna mungipor.



Anna Gerge,
anna@insidan.se 2019

91

Våra medfödda affekter

■ Vrede-raseri

- Rynkad näsa, spända käkar stirrig blick och rött ansikte.



Anna Gerge,
anna@insidan.se 2019

92

Våra medfödda affekter

■ Förakt

- Neddragna mungipor, ofta assymetrisk ansiktsmimik, huvud i attack-position.



Anna Gerge,
anna@insidan.se 2019

93

Våra medfödda affekter

• Skam-förnedring

- Sänkt blick, nedböjt bortvänt huvud, rodnad.



Anna Gerge,
anna@insidan.se 2019

94



95

95



96



97



98

"Action systems" är t ex:

- Försvar (vigilance, fight, flight, freeze, total submission)
- Sexualitet
- Anknytning
- Utforskande/lek
- Energireglering
- "...subsystems restrict an individual's field of consciousness to relevant stimuli and promote certain action tendencies, while inhibiting others...."

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

99

99

Trauma Typ - I

Avgränsad psykisk traumatisering. Avser ett enstaka trauman, t.ex. en bilolycka, svår brännskada, misshandel eller våldtäkt (leder till kronisk PTSD i cirka 50 % av fallen).

Inom denna grupp ryms diagnoserna:

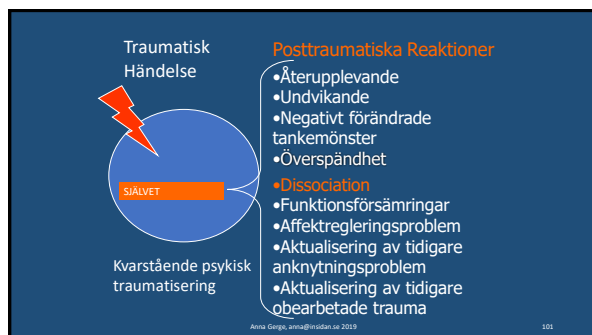
Akut Stressyndrom (ASD)

Posttraumatiskt Stressyndrom (PTSD)

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

100

100



Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

101

101

Posttraumatiskt stressyndrom

A. Exponering för faktisk död eller livsfara, allvarlig skada eller sexuellt våld.

B. Återupplevande av traumatiska händelsen (minnesbilder, mardrömmar och flashbacks).

C. Undvikande av stimuli associerade med den traumatiska händelsen (personer, platser, situationer, minnen, tankar och känslor).

D. Negativa förändringar i kognitioner och känslor (amnesi, bestående och överdrivet negativ syn på sig själv, andra och omvärlden, skräck, vrede, skuld, skam, ilkgiltighet, oförmåga att uppleva positiva känslor).

E. Markanta förändringar i anspänning och reaktivitet (irritabilitet, aggressivitet, hänsynslöshet eller självdestruktivt beteende, vaksamhet, lättskrämhet, koncentrationssvårigheter, och sömnstörning).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

102

102

PTSD kan vara feldiagnostiserat som:

- Akut stressyndrom
- Anpassningsstörning
- Panikångest
- Generaliserad ångeststörning
- Egentlig depression
- ADHD/ADD
- Missbruk
- Dissociativ störning
- Beteendestörning
- Borderline- eller annan personlighetsstörning
- Schizofreni eller annan psykotisk störning
- Simulering
- Psykosomatik, funktionella symtom, pseudo-epilepsi
- Utbrändhet
- Utmattningsdepression

Dvs. allt som har med dysreglering att göra ...

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2019

103

103

Allmänna behandlingsstrategier för PTSD (Cortouis & Ford et al., 2009)

- **Diagnostik och bedömning**
Strukturerad intervju, självskattningsskalor
- **Stabilisering**
visualisering, information, utbildning, medicinering,
- **Traumabearbetning**
Aktivering och bearbetning av negativa minnen
- **Integration**
Sörjande och/eller nyorientering

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2019

104

104

Obearbetad information - fragmenterad berättelse

- Minnet ofta fragmenterat
- Rigida – traumarelaterade - scheman och reaktionsmönster
- Dominans av negativa affekter
- Fysiologisk dysreglering

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2019

105

105

Syfte – fas I arbete

- Syftet i fas I arbete är att erbjuda en ökad "self soothing capacity" (Krystal, 1988a, 1988b), det vill säga en ökad förmåga att lugna och trösta sig själv via ökad självreglering och ökad förmåga till vila och återhämtning.
- **Om du inte kan stabilisera en patient bör du inte gå över till traumabearbetning!**

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2019

106

106

Trauma Typ - II (Lenore Terr)

Mer generaliserad psykisk traumatisering. Betecknar mer *långvariga och upprepade trauman*, t.ex. tortyr, systematisk misshandel, långvariga sexuella övergrepp och, *en uppväxt med stor omsorgssvikt, en kränkande rättsprocess eller en svår asylprocess*.

Inom denna grupp ryms diagnoserna: **Komplex PTSD** (Herman, 1992, Cloitre et al., 2013) eller **DESNOS**, (Disorder of Extreme Stress not Otherwise Specified) (Van der Kolk, 1996).

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2019

107

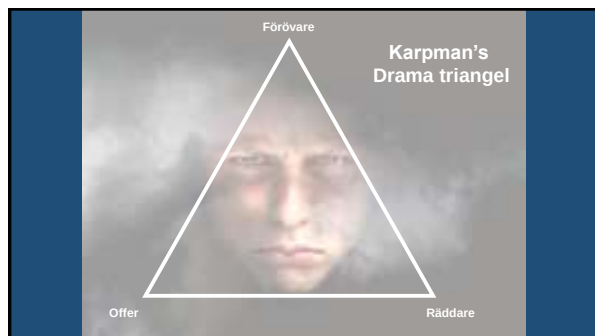
107



Anna Gerge, anna@nordlan.se 2019

108

108



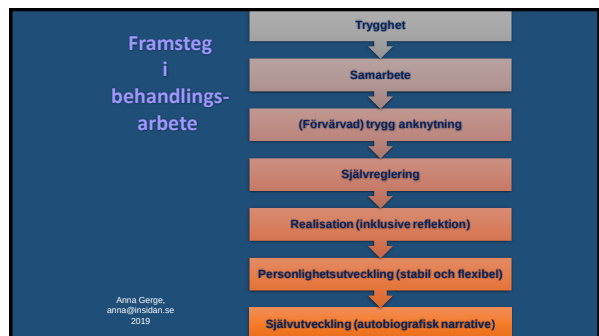
109



110



111



112

Komplext traumatiserade patienters komplexa symptomatologi leder ofta till att de utesluts från RCT (Courtois & Ford, 2009):

- Corrigan & Hull (2015): Med tanke på de begränsningar av RCT-evidensbaserad KBT för komplexa posttraumatiska tillstånd, är det viktigt att undersöka andra metoder som är förenliga med den framväxande förståelsen för de neurobiologiska grunderna för traumatiska upplevelser och reaktioner. I sitt standardformat kan EMDR inte lätt tillämpas vid komplexa posttraumatiska tillstånd, men kan anpassas för användning vid strukturellt dissociativa tillstånd (t.ex. Paulsen 38). Dessa anpassningar är ofta påverkade av många publikationer (över årtionden) av **hypnoterapeutisk erfarenhet av behandling av komplexa traumastörningar** (t.ex. Frederick & McNeal, 1999).

Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

113

- Kreativt gestaltande former av psykoterapi, som konstterapi och transbaserade psykoterapeutiska metoder som hypnos, symboldrama och GIM (Guided imagery och musik) erbjuder tillgång till undermedvetet lagrat traumarelaterat material (van der Kolk 2014), det gäller även Imagery Rehearsal (Horowitz 1983).
 - Mycket ofta kommer också användningen av bilateral stimulering (EMDR) att inducera ett förändrat medvetandetilstånd, sk. Active Alert Hypnosis, AAH (Bányai et al., 1993).
- Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

114

Klinisk hypnos - framkallande av terapeutiskt användbar ASC ...

En mängd psykologiska mellanmänniska tekniker som inducerar ASC - förändrat medvetandetillstånd (hypnotiskt tillstånd) genom fokuserad uppmärksamhet, **med djup avslappning**:

Ta ett djupt andetag och blunda ... eller utan avslappning (Active Alert Hypnos) men med minskat yttre stimuli:

Samtidigt som du trummar mer och mer kraftfullt kan du uppleva ..., låt musiken föra dig ..., följ bara mina fingrar ... (som i EMDR), du kan bara låta handen börja rita ... leder till mer levande inre bilder och ökad mottaglighet för förslag och en ökad förmåga att ändra mönster.

Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

115

115

Aktivera och omforma mönster i anknytningssystemet

- Patienter med komplexa posttraumatiska tillstånd och dissociativa störningar är vanligtvis i trauma-inducerade vakna transtillstånd (Gerge, 2009).
- Deras neuroception behöver ändras från att vara livshotande och/eller farlig till trygg (Porges 2001, 2011, 2013).

Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

116

116

Anknytning – biologisk disposition

- John Bowlby (1907-1990) introducerade termen "attachment" (anknytning) som kom att bli grunden inom anknytningsteorin. En grundtanke inom anknytningsteorin är vikten av att vuxenvärlden skyddar och ger trygghet åt barnet: *Det ska finnas någon där ute som är starkare och klokare än jag.*

- Vikten av att återupprätta det mellanmänniska som tillräckligt tryggt.

Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

117

117

Den avgörande betydelsen av kunna lugna och reglera i traumaterapier

- Terapeuter kan medvetet bidra till oxytocin höjning, vilket hämmar försvarsriktade tillstånd och/eller förhöjd anspänning (att stelna, bli kollapsad).
- Med ökande grad av anknytningsskador och traumatisering hämmas personens förmåga att lugna och reglera sig själv.

Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

118

118

Trygg anknytning handlar inte (enbart) om kärlek och omvårdnad, utan om att ha upplevelsen av att vara skyddad och trygg



119

119

Trygg anknytning uppstår genom upprepad reparation:



Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

120

Konsekvenser av svåra anknytningskador

- För att hantera det här tillståndet som är en reaktion på en omöjlig situation, kommer barnet att börja fragmentera upplevelsen av sig själv, det vill säga informationen från de egna systemen.
- "Bristande anknytning ger upphov till en förändrad arkitektur av CNS" (Schoore 2009, 2013, 2014, Porges 2011).

121



Efter en potentiellt traumatiserande händelse:

- Risk för obalans i systemet - ingen bearbetning.
- Ursprungliga perceptioner lagras obearbetade - med de förvrängningar i upplevelser som skapats genom höga arousalnivåer.
- Medfödda handlingstendenser för försvar som personen inte kunnat agera på förblir aktiverade.
- Leder till fortsatta dysfunktionella reaktioner.

122

Friskfaktorer som utgör ett ökat skydd mot att utveckla PTSD är:

- att man har eller har haft en **trygg anknytning och uppväxt**
- att man upplever stöd från sin familj eller vänner (före och efter traumat)
- att få stöd i en stödgrupp efter händelsen
- att man kan känna sig nöjd med sin egen insats under en traumatisk händelse
- att man har förmåga att hantera (coping) det som hänt och att man t o m kan lära sig något av det
- att man har förmåga att reagera och att hantera situationen trots att man är rädd

123

Fasspecifik behandling:

- Stabilisering
 - Traumabearbetning
 - Integration
- (Herman, 1992; Kluft, 1994; van der Hart et al., 2006; Gerge, 2010)

124



125

Obearbetad information - fragmenterad berättelse

- Minnet ofta fragmenterat
- Rigida – traumarelaterade - scheman och reaktionsmönster
- Dominans av negativa affekter
- Fysiologisk dysreglering

126



127

Motgift mot anknytningsskador

- Medvetet aktiverande av glädje, nyfikenhet och förvåning.
- Det ökar potentialen för nytt lärande och potential...

128

Aktivera handlingar, avsluta integrerande handlingstendenser och låt patienterna avsluta föreställda handlingar i sin inre värld

- Aktivera glädje och nyfikenhet

129

Grunden i psykoterapeutiskt arbete med människor med trauman är att hjälpa dem att göra det förflutna till förflutet. Då kan trygghetskänsla och den personliga autonomin (fysiologin, anatomin och genetiken?) återupprättas.

*Vi är här tillsammans och du kan vara trygg.... leder till:
"...Jag vet och förstår vad det är som har hänt med mig
... jag vill/kan komma över den här situationen..."*

130



131



132

- Anknäringsskador läker i anknäringssarbete:
- Cozolino, Siegel, Schore, Van der Hart, Watkins & Watkins, Kluft

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

133

133

I förlängningen av personens omedvetna bedömning av om en person/situation är trygg eller farlig kommer ett neurobiologiskt styrt beteende för att antingen söka hjälp och skydd (alternativt ge hjälp och skydd) eller att gå in i någon av våra medfödda försvarsmönster att aktiveras.

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

134

134

Syfte – fas I arbete

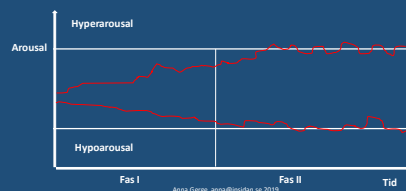
- Syftet i fas 1 arbete är att erbjuda en ökad "self soothing capacity" (Krystal, 1988a,1988b), det vill säga en ökad förmåga att lugna och trösta sig själv via ökad självreglering och ökad förmåga till vila och återhämtning.
- **Om du inte kan stabilisera en patient bör du inte gå över till traumabearbetning!**

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

135

135

"Window of tolerance" - toleransfönster



Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

136

136

Window of Tolerance

Hyper-arousal : flight/flight
Hypo-maniac defences, agitation, anger, acting out

Zone of Optimal Arousal

Ventral vagus: responses of the social engagement system is activated

Hypo-arousal, dorsal vagus: response of immobilization

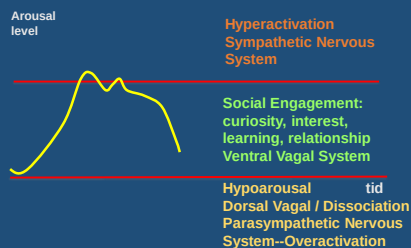
Depressivity, shame, guilt, numbing
(Brazelton 1990, Siegel 1999, Porges, 2004, 2009)

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2019

137

137

Window of Tolerance



From Siegel, 1999, Ogden et al., 2006, Porges, 2011

138

138

- Enligt Porges (ibid) kan skador avseende vår förmåga till adekvat **neuroception** ligga till grund för många olika psykiatriska störningar.
- Oberoende av vårt medvetande gör CNS en riskbedömning och reglerar våra beteenden så att de stämmer med vår neuroception av omgivningen (trygg, farlig eller livshotande).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

139

139

Dissociation....

Uppstår ur överväldigande tillstånd av passivitet/att inte ha agens och existentiell ensamhet - nås och kan läka genom att traumarelaterade aspekter av självet nås och integreras, Ego State arbete ...



Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

140

140



Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

141

141

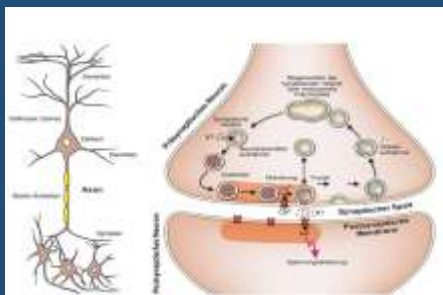
Konsekvenser av svåra anknytningskador

- För att hantera det här tillståndet som är en reaktion på en omöjlig situation, kommer barnet att börja fragmentera upplevelsen av sig själv, det vill säga informationen från de egna systemen.
- "Bristande anknytning ger upphov till en förändrad arkitektur av CNS" (Schoore 2009, 2013, 2014, Porges 2011).

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

142

142

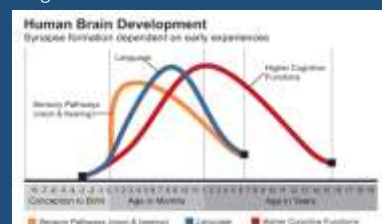


Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

143

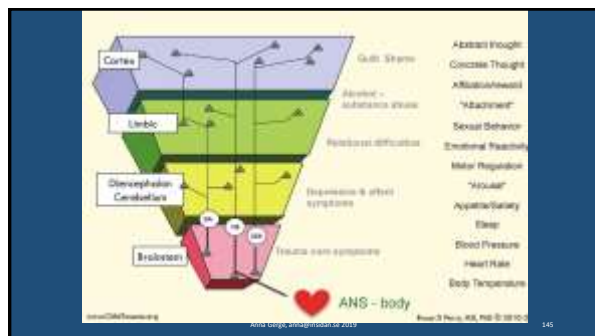
143

Hebbian Principle (Hebb, 1949): Neurons that fire together wire together

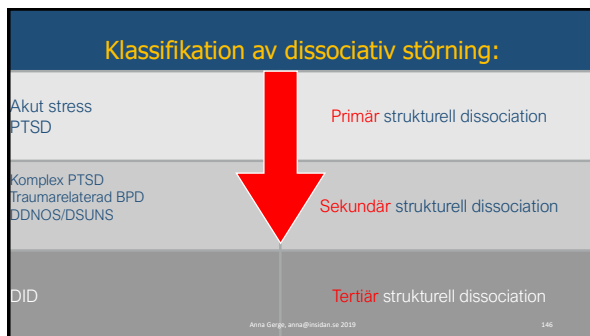


144

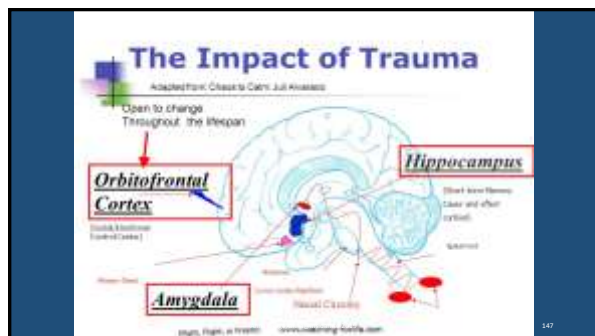
144



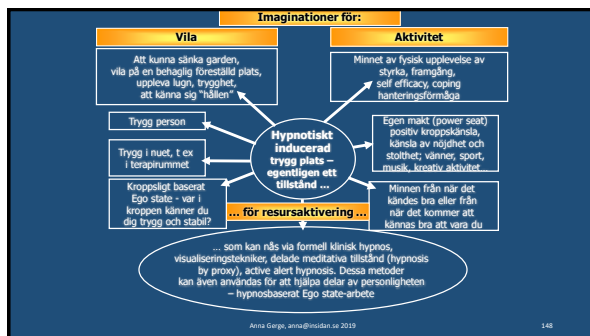
145



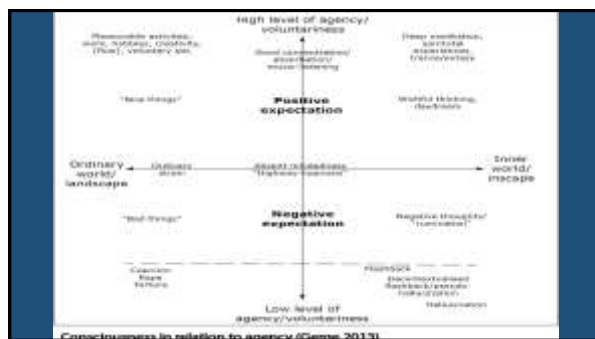
146



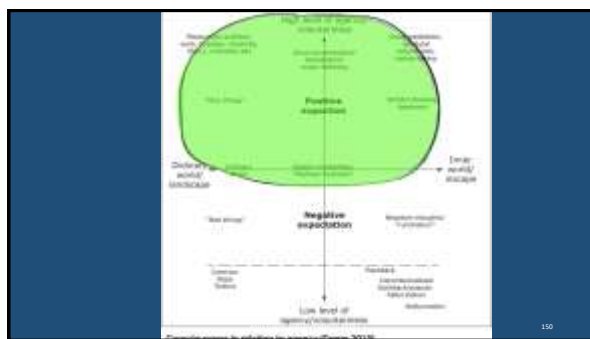
147



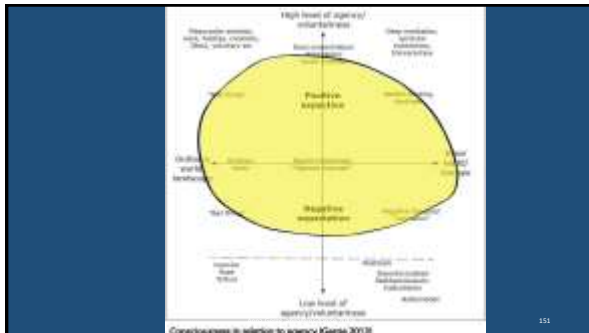
148



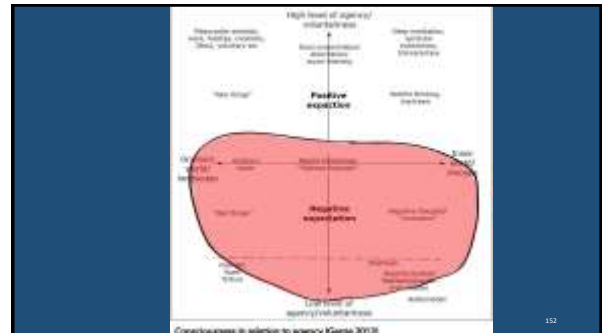
149



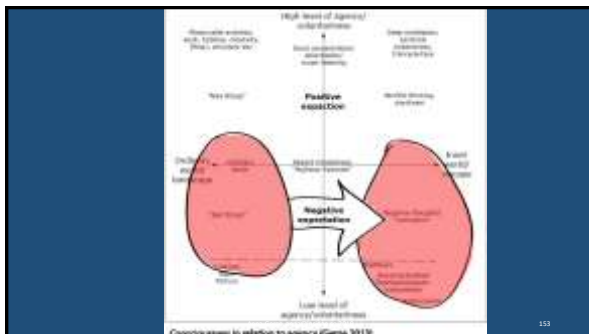
150



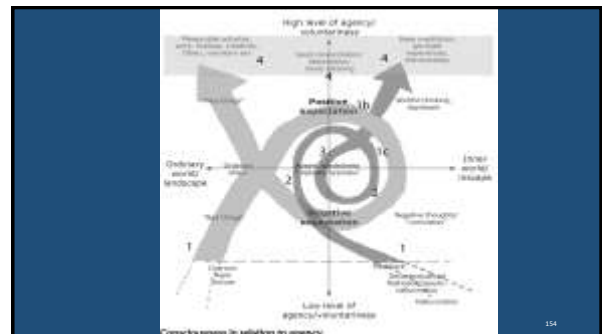
151



152



153



154

Consciousness in relation to agency

1. Before treatment,
- 1b. Installation of hope,
- 1c Phase 1-work.
2. Phase 2-work.
3. Phase 3-work.
4. Life after adequate working through/overcame traumatization

Anna Gruen, anna@gruen.se 2019

155

155

- Bilder och metaforer erbjuder i sig länkar mellan en inre upplevelse på en konkret respektive symboliserad nivå som sedan kan verbaliseras.
- Inre bilders symboliseringsgrad kan variera från ett obearbetat och därmed ointegrerat sinnesminne (= flashback) till mer mångtydiga inre bilder (=analog symboler).

De förutsätter under alla omständigheter ett förändrat medvetandetillstånd!!!

Anna Gruen, anna@gruen.se 2019

156

156

Bessel van der Kolk (2016):

- The fear-driven brain effects many different diagnostic categories. **Treatment that does not put regulation in front and center is more than likely to miss the mark.**

Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

157

157

"States" blir över tid "traits" – psykoterapi som reparativ erfarenhet, ökar co-consciousness, sammedvetande uppstår genom:

- Att dela tillstånd med behandlaren
- Att få hjälp att reglera sig
- Att bli respekterad
- ... leder till ...
- Ökad förmåga till en neuroception av trygghet, ett (tillräckligt) tryggt tillstånd för att tillåta förändring – godartad neuroplasticitet (Porges, 2001, 2011) som leder till återtagen funktion och flexibilitet (Siegel, 2003, 2007, 2010).

Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

158

158

Patientens reflektion:

Virvlande kontraster

När lugnet breder ut sig kommer kärlek och hopp.
Glädje och tillit och hoppfullhet.
(Jag kan) träna bort stresshjulet i mellangärdet.
Att det går att förändras.

Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

159

159

Joint
attention ...

Delad upp-
märksamhet



Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

160

160

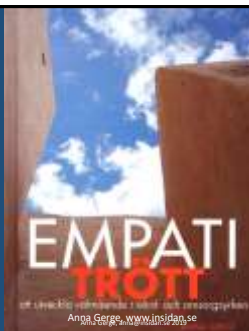
Vad ska vi göra när vi blir överväldigade?



Anna Gerge, anna@insidan.se 2019

161

161



Anna Gerge, anna@insidan.se

162

162



163

Intersubjectivity is bodily based:

Aktiverade spegelneuron påverkar vår förmåga att känna empati med den andras omedvetna tillstånd, både det som uttrycks muntligt och i det pre-verbala;
 "Intercorporeity", snarare än den symboliska representationen är därför kärnan i den emotionella resonansen; **Intersubjectivity is not only declarative, but an analogical map of the other on ourselves.**
"l'Altro diviene un sé corporeo" "the Other becomes a bodily self" (Ammaniti e Gallese, 2014)

164

Aktivera och omforma anknytningssystemet:

Du är trygg och vi är tillsammans ...
 när vi känner oss relationellt hållna, blir vi undersökande ...

165

Ställföreträdande traumatisering

166

Ställföreträdande traumatisering

- Ointegrerade affektiva tillstånd som aktiveras i samband med patienternas berättelser
- Psykosomatiska problem och somatisering
- PTSD-symptom
- Påverkan av behandlarens upplevelse av mening och värdegrund
- Andra posttraumatiska symptom som t ex; akut stress syndrom (ASD) samt tillstånd av förhöjd ångest och depressivitet

167

Stressande överföringsfenomen

168

Stressande överföringsfenomen

- Motsägelsefull komplex överföring
- Projektiv identifikation
- Överanpassad "positiv" överföring
- Negativ överföring
- Huvuddelen av det terapeutiska arbetet sker i den negativa överföringen
- Traumatiserad överföring

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

169

169



170

Parallellprocessfenomen:

- **Affektsmitta** - den emotionella laddning vi bär på efter svåra möten kan i sin tur aktivera spegelneuronerna hos andra i organisationen.
- **Överföring** - känslor, förmimmelser och medvetna eller omedvetna önskningar och impulser som mötet aktiverar i eleven/patienten/människan i mötet och som ofta läggs ut på den professionella.
- **Motöverföring** - motsvarande reaktioner från den professionellas sida. Processerna sker naturligtvis samtidigt, parallellt och som ett svar på varandra
- Avser både den reella personen och de olika fantasier människorna i mötet har om varandra.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

171

171

Att hantera negativ överföring

- Använd empatisk intoning
- Se till att du är kroppsligt förankrad
- Kliv åt sidan för intensiteten (Aikido)
- Lär ut affektreglering
- Lär dig förstå, se och härbergiera pendlingen mellan raseri och skam
- Säg förlåt när du gjort fel
- Var genuin

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

172

172

Att hantera positiv överföring

- Kommer ofta ur intensiva behov från terapeutens och/eller patientens sida
- Tolka inte – acceptera
- Var genuin
- Bli inte högfärdig
- Kan följas av andra affekter (raseri/skam)

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

173

173



174

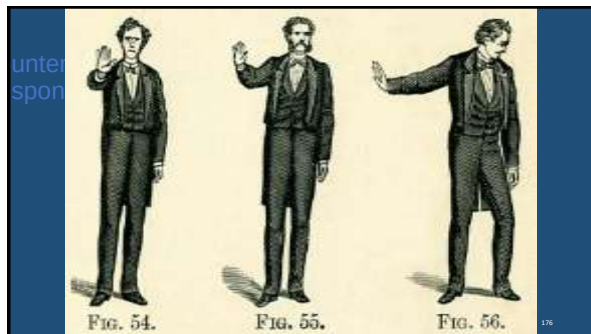
Kroppslig empati

Somatiska och affektiva erfarenheter och tillstånd i terapeuten som härrör från ett omedvetet speglande av patientens fysiologi.



175

175



176

176

Viktigt att kunna **reglera det egna affektsystemet - känslorna – och vår anspänningsnivå**, avgörande för goda möten med klienter, patienter och också kollegor.

Transparens - förståelse och kunskap för att se de egna försvarsreaktionerna och veta när vi behöver ta hjälp.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

177

177

Exempel på akuta reaktioner

- Rädsla
- Oro, också över de egna reaktionerna
- Känsla av sårbarhet
- Överklighetskänslor katastrofkänsla
- Ilska
- Numbing, nedsläckt / avstängdhet tex. mimiklöshet, ointresse
- Påträngande minnesbilder
- Skuldskänslor
- Kroppsliga reaktioner tex. huvudvärk, hjärtklappning, fumlighet, svårt att andas

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

178

178

Exempel på långsiktiga reaktioner

- Påträngande minnesbilder
- Återupplevande
- Överdriven vaksamhet
- Undvikande av händelsen
- Förändrat beteende
- Drar sig undan från sociala kontakter
- Koncentrationssvårigheter
- Sömnproblem
- Förändrad lek (gäller barn)

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

179

179

Vi professionella **behöver också varandra** i utmanande situationer för att inte dras in i negativa överföringar och parallell processer.

Ju mer massiv traumatisering som ska mötas/bearbetas, desto viktigare med **samreglering**.

Anna Gerge, anna@nordan.se 2019

180

180

Realisation

- Personifikation –
- integration av våra erfarenheter och vårt system



Anna Gerge, anna@eriksdan.se 2019

181

181



182

182

We are healed of a suffering only by experiencing it to the full.

Marcel Proust (1871-1922)

You mustn't understand for healing and change to happen

Milton H Eriksson

Vi behöver hjälpa våra patienter att förstå att det svåra är över!!! 😊

Anna Gerge, anna@eriksdan.se 2019

183

183



184

184

Tack för att jag fick dela er tid!

• *Det är i skydd av varandra som vi människor lever!*

Irlandskt ordspråk

Anna Gerge, anna@eriksdan.se 2019

185

185