

Kognitiv terapi kan være til god hjelp ved posttraumatisk stresslidelse

Psykologene Torkil Berge og Jon Fauskanger Bjåstad

Posttraumatisk stresslidelse oppstår etter hendelser som opplevdes som ekstremt skremmende og belastende. Eksempler er katastrofer, alvorlige ulykker, vold, overgrep og voldtekt. .

Et viktig kjennetegn er at du gjenopplever det som har skjedd i form av påtrengende minner eller mareritt. Det kan være at du drømmer om det eller ser for deg hva som skjedde med ditt indre øye. Hvis du kommer i en situasjon som minner om hendelsene, kan du reagere svært sterkt. Mot din vilje presser minnene seg frem.

Andre symptomer er anspenhet, skvettenhet, søvnproblemer og unnvikelse av det som kan minne om den traumatiske hendelsen. Du kan skvette ved høye lyder eller brå bevegelser, være anspent og rastløs, eller ha smerter i kroppen. Du kan få problemer med å konsentrere deg, huske detaljer eller få fullført oppgaver. Noen sier at det er som om verden er blitt mer utrygg og uforutsigbar. Mange forteller at de føler seg nedstemt og deprimerte, eller sliter med humørsvingninger.

Noen opplever at selvbildet gjennomgår en drastisk endring. Mennesker som tidligere har tenkt positivt om seg selv, ser dessverre seg selv i et mer negativt lys.

Noen får en sterk skyldfølelse eller skamfølelse etter traumatiske opplevelser. Ofre for mishandling kan føle seg skyldige i eller skamfulle over overgrep andre har utsatt dem for, selv om de skjønner at det er helt urettferdig.

Samtaler som hjelper

Hvis du har vært utsatt for traumer, er det ikke rart hvis du ikke vil snakke om det og vekke minnene til live. Erfaringer fra de som har vært gjennom dette, sier imidlertid at det kan være nødvendig å møte ubehaget for å få bearbeidet opplevelsene. Tiden leger ikke alltid alle sår. Å skyve til side minnene kan tvert om føre til at sårene ikke leges. Jo mer du prøver å ikke tenke på dem, desto sterkere trenger tankene seg på.

Kognitiv terapi ved posttraumatisk stresslidelse innebærer å gå konkret inn på hva som skjedde før, under og etter de traumatiske hendelsene. Det forutsetter at du stoler på og har tillit til terapeuten din. Gjennom samtalene får du klargjort tanker og satt ord på følelser. Du etablerer en

sammenheng i det du har opplevd. De vonde følelsene kommer etter hvert mer på avstand, og fryktminner blir omdannet til minner det er lettere å leve med, selv om minnene fortsatt kan vekke vonde følelser. Denne fremgangsmåten, der du sammen med terapeuten din går gjennom det som har skjedd, er både trygg og til stor hjelp.

De påtrengende følelsene og minnebildene oppleves ofte som om det forferdelige skjer på nytt, her og nå. Og de blir lett aktivert. Som nevnt kan bare synet av noe som var til stede i den traumatiske situasjonen være nok. Noe av bakgrunnen for dette, er at minnene ikke er blitt tilstrekkelig bearbeidet. De er ikke blitt en tilpasset del av din selvbiografiske hukommelse. De kan fremstå som løsrevne biter i et puslespill som ligger i en haug på gulvet. De må sorteres og settes sammen for å danne et sammenhengende og forståelig bilde.

Bearbeiding av traumeminner i terapi kan sammenliknes med å rydde opp i en overfylt og rotete kommodeskuff, som er vanskelig å lukke igjen og der noe av innholdet hele tiden faller ut. En mulighet da er å ta ut klesplaggene (altså de vonde minnene), ett etter ett, sortere dem og plassere dem i skuffen på en oversiktlig måte. Senere kan du åpne skuffen ved behov, for å se nærmere på og gjøre bruk av innholdet. Målet er at du får økt trygghet og kontroll.

I samtalene kan du sammen med terapeuten din utforske hvilken mening du har tillagt det som skjedde. Kanskje du tenker annerledes om deg selv på grunn av hendelsene og på grunn av reaksjonene du har hatt i ettertid. Som nevnt kan traumer gi opphav til sterke følelser av skyld, skam, sinne eller depresjon.

I terapien får du en rekke verktøy som du kan bruke for å hjelpe deg selv. Du får nyttig kunnskap om lidelsen og om hva du selv kan gjøre for å få det bedre. Du lærer konkrete metoder du kan bruke når du får vonde minner og følelser. Du trener på mentale strategier for å snu tankemønstre som hemmer deg, slik at du kan bli mer støttende overfor deg selv. Du snakker også med terapeuten om hva som hindrer deg i å gjøre det du ønsker å gjøre i hverdagen. Det å gjenvinne livet og nå målene dine blir en rød tråd i samarbeidet i terapien.

Forskning og erfaring dokumenterer at metodene du lærer i kognitiv terapi kan være til god hjelp for å bli frisk og få en god hverdag. Det har du fortjent.