

# Jeg lider af Post Traumatisk Stress Disorder

Af Poul Henning Krog 7. feb. 2020/06

## Kære Poul Henning

Jeg har været udsat for en bilulykke. En varebil ramte min bil. Jeg sad fastklemmt, indtil ambulancen kom. Disse minutter var forfærdelige. Der var glasskår overalt. Jeg blødte fra mine hænder og ansigt. Min medpassager forsøgte at få mig ud, men måtte opgive. På et tidspunkt sortnede det for øjnene, og jeg husker ikke mere, før jeg våggede op på sygehuset tre dage senere.

Siden har jeg kæmpet med angst og tilbagevendende genoplevelse af traumet. Jeg har fået diagnosen PTSD. Jeg får sertralin 100 mg og har været til nogle samtaler ved psykolog, men er nu afsluttet. Jeg kører ikke længere i min bil og kæmper fortsat med flere angstsymptomer. Tak om du har et råd.

*Kærlig hilsen*

*Ulla*



Væn dig dag for dag til at gøre mere af det, du er bange for. Husk, at Jesus vil give dig sin fred.

**Kære Ulla**

Tak at du skriver. Du har fået den første hjælpende hånd, det er godt. PTSD er et relativt nyt begreb, som dukkede op i Danmark efter vores deltagelse i Golfkrigen i 1990. Du har ikke været udsat for et krigstraume, men et trafiktraume.

Et traume defineres som en negativ livsoplevelse i en tilstand af hjælpeløshed. Det uventede er ofte det værste. Du har fået PTSD diagnosen, jeg tænker den er rigtig.

PTSD kendetegnes ved ordet invaderende. Invaderende handler om symptomer fra en oplevelse, der "kryber ind under huden" og kan give "flashbacks". Du kæmper med disse forfærdelige flashbacks, ofte som mareridt. Du skriver om din for PTSD kendte undgåelsesadfærd, og du vil ikke længere køre bil.

Jeg kan forstå, at du fortsat også kæmper med både søvnproblemer, tendens til sammenfaren, irritabilitet eller vredesudbrud samt koncentrationsbesvær. PTSD er netop kendetegnet ved symptomer på psykisk overfølsomhed, vagtsomhed eller alarmberedskab.

I forhold til medicin kunne man overveje at stige i dosis af sertralin. Endvidere kunne der tillægges seroquel 25-50mg til nat mod søvnproblemer. Er der også store stemningssvingninger, kan der evt. tilføjes yderligere medicin. Tal med din læge.

I terapien er ordet accept kæmpe vigtigt. Medicin kan hjælpe, men ikke fjerne din oplevelse. Du må med gode samtaler og teknikker hjælpes til at få din hjerne lært, at der ikke længere er fare på færde.

Før PTSD kunne du som en "elefant" føle dig relativt bekymringsfri. Nu føler du dig som en "mus", der overlever i kraft af sin årvågenhed. Man kan sige, at din hjerne fejlmelder eller overreagerer på små ting, der minder om traumet. Du kender til at fare sammen, blot fordi en dør smækker. Virkeligheden er, at dit liv ikke er farligt, men din hjerne let oplever, at livet er farligt.

Når dit system går i alarmberedskab med hjertebanken, frygt og flashback, skal du øve dig i at sige: Ja, jeg har hørt jer. Det er rigtig, at trafikulykken var forfærdelig,

men det er også rigtigt, at lige nu er jeg på besøg for at hjælpe min nabo. Måske du også kan bruge input fra min brevkasse den 12. januar om stress.

Når du beroliges, får du langsomt mod til på ny at indtage verden gennem eksponering. Du kunne prøve først at sætte dig ud i din bil. Dagen efter kan du sætte dig ud i din bil og starte den. Dagen efter igen kan du starte din bil og bakke ud af garagen osv. – langsom eksponering. Dermed lærer din hjerne – hold da op – ”jeg døde ikke” – ”det gik jo godt.”

Fra en kristen vinkel kan du meditere over og fylde dig med beroligende ord fra fx Salme 23, 91 og 121. Fra NT kan du videre bede over ord som:

”Og se, jeg er med jer alle dage indtil verdens ende.”(Matt.28:20b)

”Sådan har jeg talt til jer, for at I skal have fred i mig. I verden har I trængsler; men vær frimodige, jeg har overvundet verden.”(Joh.16.33).

Husk altid, at din frihed og dit mod er i Ham og ikke i dig selv.

**Kærlig hilsen**  
**Poul Henning**