

Att hjälpa patienter bättre förstå traumaminnens natur och ge en rational för imaginär exponering – Metaforer

Överfull byrålåda

Traumaminnen skiljer sig från våra vanliga minnen. Vanliga minnen har vi vanligtvis god kontroll över och väljer själva när vi vill plocka fram och tänka på dem. Man kan se det som att vi har en välorganiserad byrålåda i hjärnan där vi lagrar våra minnen och ur vilken vi kan plocka fram det minne vi önskar och därefter stoppa tillbaka minnet igen och stänga lådan.

Traumaminnen är annorlunda. Att vara med om ett trauma är skrämmande och chockartat. Det går ofta snabbt och det är svårt för hjärnan att processa och ta in det som händer. Det är att jämföra med om vi skulle ta massa saker och kasta in i vår minnesbyrålåda huller om buller. Men vad händer om man försöker överfylla en byrålåda? Den blir svår att stänga, och försöker man trycka igen lådan så öppnar den sig sannolikt igen. Kan du se likheter med hur du upplever och handskas med dina traumaminnen? Efter ett trauma vill man gärna lämna det som hänt bakom sig och inte tänka på det, instinkten är att trycka in minnet i byrålådan och ha det kvar. Men hur mycket du än försöker trycka in de i byrålådan, ramlar de ut igen, ofta trots att man försöker hålla dem tillbaka.

Vad behöver vi göra för att kunna stänga byrålådan ordentligt och få alla saker att ligga kvar i lådan utan att den ska skjutas ut igen. Man behöver ta ut sakerna, lägga de i ordning, och när man har lagt tillbaka dem i en sorterad hög, då går det att stänga lådan.

På samma sätt fungerar det med traumaminnen, för att kunna lägga händelsen bakom sig bland alla andra minnen behöver vi först ta ut alla saker, sortera de efter storlek och i ordning, organisera dem och därefter kan vi stänga lådan ordentligt. Detta behöver vi göra med traumaminnet, gå igenom det i rätt ordning, sätta händelsen i kontext och därefter kommer du inte att behöva anstränga dig på samma sätt och försöka trycka bort minnena, de kommer då att hamna bland dina andra minnen och det är lättare att öppna och stänga dörren när man vill.

Hur hjärnan fungerar

Forskare vet idag att två delar av hjärnan som är viktiga vid formande och lagring av minnen är **Amygdala och Hippocampus**.

Amygdalan är en del av hjärnan som snabbt fångar upp signaler (ljud, ljus, lukter mm) och har som uppgift att reagera på det blixtnabbt med syfte att skydda oss från faror. Amygdalan är snabb och effektiv men inte så smart då den inte är så bra att förstå sammanhang och kontext. Man kan jämföra den med en **vakthund** som omedelbart skäller så fort någon okänd person närmar sig huset. Amygdalan är dock central för vår arts överlevnad då vi behöver kunna reagera snabbt vid reella faror.

Hippocampus är långsammare men också smartare. Den processar händelser på ett mer organiserat sätt, har koll när/var/hur och varför signaler uppstår. Den har också tillgång till tidigare händelser och kan hämta information för att vi bättre ska förstå den aktuella händelsen. Hippocampus kan ses som **vakthundens ägare**. Tänk att en främling är på väg mot huset, vakthunden reagerar och är redo att skälla. Ägaren inser dock att det är en leverans som kommer och kommunicerar till vakthunden att det inte är någon fara. Detta är vanligen ett välfungerande system.

När man är med om en traumatisk händelse är den ofta så skrämmande och överväldigande att kommunikationen mellan **H** och **A** inte fungerar lika bra som när vi processar annan mindre skrämmande information. Detta beror delvis på att kroppen utsöndrar massa stresshormoner som kan fungera lite som ett sömnmedel för **H**. Detta innebär att traumatiska händelser inte processas och lagras inte på samma sätt som andra minnen. Det är lite som att traumaminnet 'fastnar' vid **A** och när något påminner om traumat kan samma bilder och känslor komma tillbaka utan att man får hjälp av **H** att förstå att händelsen är över. Det är som vakthunden är ensam utan sin ägare.

Därför är det viktigt att i behandling hjälpa hjärnan att ordentligt genomarbeta traumahändelsen för att **A** och **H** ska kunna samverka och lagra minnet på samma sätt som andra minnen. Det gör vi genom att noggrant gå igenom händelsen för att en gång för alla lägga händelsen bakom sig.

Löpande band och arkivera minnen

Vanliga minnen är vanligtvis under vår kontroll, både glada och ledsamma minnen. Vi brukar själva kunna välja när vi ska plocka fram ett minne och lägga undan det. Det är lite som att vi har ett arkivskåp i hjärnan för minnen där vi kan välja när vi ska plocka fram och stoppa tillbaka minnen.

När vi är med om händelser tänker vi ofta på de mer precis efter de har hänt. Efter ett tag hamnar händelserna bakom oss. Detta kan vi kalla att vi processar ett minne tills det så småningom hamnar i vårt arkivskåp för minnen. En jämförelse är att minnen rör sig på ett löpande band (processas) tills de når fram till arkivskåpet och arkiveras på rätt plats.

Traumaminnen verkar fungera annorlunda, Ett trauma är ofta en så chockartad händelse att hjärnan inte har kapacitet att processa händelsen på samma sätt som ett vanligt minne. Ofta vill man heller inte tänka på det hemska traumat så om det dyker upp trycker vi bort det. Det är som att vi puttade av det från rullbandet. Men vad händer om vi puttade av minnena från rullbandet – då processas minnet inte och arkiveras inte bland våra andra minnen. Det hamnar någon annan stans. Men uppenbarligen vill hjärnan processa minnet för det poppar tillbaka på rullbandet, men så puttade man bort det igen och så blir det så om igen.

Vad behöver vi göra istället? Vi behöver processa minnet ordentligt för att de ska arkiveras med våra andra minnen. I stället för att putta bort det från rullbandet behöver vi låta det passera, först då kan det arkiveras och sorteras undan och då får vi en ökad kontroll över minnet. Detta innebär att låta minnet komma fram och inte trycka undan det. Detta innebär också att själva plocka fram minnet, prata om det och 'lägga det på rullbandet'. När minnet har processats och arkiverats kommer det att kännas mer som att händelsen hände i det förflutna och kommer inte vara lika plågsamt

Fotoalbum

Vanliga minnen, bra som dåliga, är vanligen hyffsat under vår kontroll. Vi kan själva bestämma när vi vill ta fram dem – ungefär som när vi tittar i ett fotoalbum. Man kan jämföra ett fotoalbum med hur vi lagrar minnen – vi sorterar händelser efter tidsepoker, klistrar in bilder och tittar tillbaka när vi vill.

Traumaminnen är annorlunda. Traumahändelser är hemska och överväldigande att ta in och ofta vill vi instinktivt bli av med minnen från händelsen. Om vi tänker oss vårt fotoalbum så är det som att man vill kasta in bilderna fort utan att behöva se efter och sedan stänga albumet och inte titta mer. Om man dock kastar in bilder huller om buller i ett album utan att sortera och klistra in så ramlar ju bilderna ut igen om man inte håller ihop albumet. Så länge man håller ihop albumet ligger de kvar men släpper man/lägger ifrån det så trillar de ut igen. Detta blir krävande – så fort man aktivt inte håller ihop albumet så trillar bilderna ut igen.

Vad behöver vi göra med dessa bilder? Trots att det är hemska behöver vi, som med andra bilder, titta på dem sortera enligt tidsperiod och klistra in dem i albumet. Gör vi det kommer de att ligga kvar i albumet som alla andra bilder och inte ramlar ut när vi har stängt och lagt ifrån oss albumet.

I behandling behöver vi agera liknande – titta ordentligt på det du minns som obehagligt genom att prata om det, sortera det i ordning och när vi har gjort det kommer du uppleva en ökad kontroll över minnena och själv bestämma när du ska titta på bilderna och inte.

Skärva genom handen

Att vara med om ett trauma är oerhört smärtsamt. Och eftersom händelsen är så plågsam att tänka på är det vanligt att försöka undvika minnen och andra saker som påminner om det man varit med om. Det är väldigt begripligt men det kan bidra till att minnen och känslor från händelsen fortsätter att dyka upp plötsligt och ofrivilligt.

En liknelse skulle kunna vara att få en glasskärva stucken genom handen. Först gör det fruktansvärt ont. Efter ett tag, om man låter skärvan sitta kvar så brukar smärtan till viss del domna bort och om man inte tittar på handen så slipper man se det obehagliga såret. Men vad händer om vi låter skärvan sitta kvar och vi inte behandlar såret – det kan bli infekterat och infektionen kan spridas till olika delar av kroppen och vi får mer ont.

Vad behöver man göra istället – man behöver dra ut skärvan, trots att det först gör ont, undersöka och behandla såret och först efter man har gjort det kan såret läka. Det är det vi behöver göra i behandling, istället för att undvika händelsen så behöver vi gå igenom händelsen, förstå den bättre och på så sätt påbörja en läkningsprocess.

Rullbands metafor

Vanliga minnen, bra som dåliga, är vanligen hyffsat under vår kontroll. Vi kan själva bestämma när vi vill ta fram dem – Att lagra minnen är lite som att sortera filer i ett arkiv. När du vill ta fram ett minne öppnar du arkivskåpet och tar fram filen, när du är klar lägger du tillbaka filen i skåpet och stänger.

När en viktig händelse har inträffat är det vanligt att man till en början tänker på den/ser tillbaka på den ganska mycket. Men med tiden så förekommer händelsen mindre och mindre i våra tankar och bilder. Den här processen kan jämföras med att minnen läggs på ett rullband för att processas och till slut sorteras in i ovan arkivskåp (minneslagring).

Traumatiska minnen är annorlunda. Händelserna är så överväldigande att de inte går att processa på samma sätt som vanliga händelser. Efter traumahändelser brukar många inte vilja tänka på minnen och sådant som påminner om händelsen, ofta försöker personer med traumaminnen trycka bort minnen. Det kan jämföras med att man puttar bort information som har med traumahändelsen att göra från rullbandet. Det resulterar dock i att dessa händelser inte lagras tillsammans med dina andra minnen. Och eftersom det inte går att 'trolla bort' dessa minnen så kommer de tillbaka och lägger sig på rullbandet igen. Då dessa minnen är så obehagliga puttar du bort dem igen och på det sättet fortsätter traumaminnen att vara för sig själva och inte lagras bland andra minnen.

Vad skulle du göra för att lösa ovan problem – håller du mer om att putta bort minnen/händelser från rullbandet gör hjärnan en björntjänst och bara hindrar de från att bli ordentligt processade och arkiverade. I behandling betyder det att prata igenom händelsen ordentligt – låta händelsen vara kvar på rullbandet – och på så sätt kommer vi att hjälpa dig att arkivera och lagra minnena så att de kommer kännas som något som tillhör det förflutna.