

Jobba med triggers - Stimulusdiskriminering

Övergripande syfte: När patienter med PTSD möter triggers aktiveras ofta intrusioner eller andra PTSD-symptom. Detta bidrar ofta till att personens uppmärksamhet skiftas bort från kontexten som den är och mer på egna symptom, all undviker situationen helt och hållet.

Behandlaren behöver här 1. hjälpa patienten att bli medveten om att hen responderar på ett minne och inte ett reellt hot och 2. aktivt bryta länk mellan trigger och intrusion.

Steg 1.

Identifiera triggers. Förklara för patienten kopplingen mellan triggers och intrusioner – Det finns enklare triggers som är uppenbart kopplade till trauma men också mer luriga som kan behöva lite detektivarbete för att komma åt (tex varmt vatten från dusch känns som blod). Alla våra sinnen är ledtrådar till möjliga relevanta triggers.

Patienten behöver lägga tid på att försöka identifiera triggers och bästa startpunkten är när hen får intrusioner. Använd registreringsblad för triggers – när intrusioner uppstår be pat skriva ner var hen befinner sig, vad som händer och andra detaljer kring situationen. Även andra PTSD-symptom eller om/när personen plötsligt känner sig upprörd utan att veta varför kan uppstå i samband med triggers.

Steg 2.

Bryt länk mellan trigger och intrusion. Pat lär sig att skilja på vad som är annorlunda från nuvarande trigger och kontext jämfört med vid trauma. Pat lär sig att fokusera på omgivning och säga vad som är annorlunda här och nu.

Behandlare kan hjälpa pat med detta på olika sätt. 1. Karta ut en nyligen inträffas intrusion, identifiera trigger, systematiskt lista likheter och skillnader mellan situation och traumat. 2. Sök upp trigger med pat i rummet eller ute för

att aktivera intrusioner eller obehagliga känslor och uppmuntra pat att då notera skillnader mellan nu och då. Övning syftar ej till att trycka bort intrusion utan snarare att ha kvar bilden/känslan och samtidigt notera skillnader. Patienten uppmuntras också att utföra handlingar hen inte kunde göra under traumat. 3. Pat får öva på dessa strategier mellan sessioner på samma sätt som ovan.

Olika typer av triggers och möjliga övningar:

Om triggers är ljud: Ta fram youtube klipp eller ljudbanker på nätet. Tex sirener, krockljud, någon som skriker etc.

Om triggers är Häftiga rörelser eller beröring: Rollspela/agera i terapi rummet. Om intim beröring kan patienten öva hemma om det finns en partner.

Om triggers är statsmiljö, olika klädesplagg, eller människor: Gå ut.

Om specifik situation tex i bilen eller i hemmet: Besök platsen med pat och öva där.

Om krigsdrabbat land eller plats: Titta på nyhetsklipp eller ta fram platser via google earth tex.