

Informationsblad 1: Behandlingsrational för PE

Behandlingen som du deltar i kallas prolonged exposure (PE), på svenska förlängd exponering. Med exponering avses här att möta tankar, känslor eller situationer som du vanligtvis undviker på grund av att de väcker obehag. Behandlingen innehåller två huvudsakliga delar.

Den första delen består av imaginativ exponering, där du upprepade gånger visualiserar traumat för ditt inre öga. Den andra delen består av exponering in vivo, där du möter ofarliga situationer som du, på grund av rädsla, har undvikit sedan din traumaupplevelse. Många människor som har varit med om ett trauma försöker att undvika tankar och känslor som är förknippade med händelsen. På ett liknande sätt undviker många människor situationer, platser och aktiviteter som påminner om traumat, eller som helt enkelt känns skrämmande. Men trots att undvikande beteende kan få dig att känna dig väl till mods på kort sikt, så gör ett undvikande beteende snarare problemet värre på lång sikt. Det hindrar dig från att övervinna dina rädslor. Exponering in vivo och imaginativ exponering adresserar de här problemen och fungerar på liknande sätt.

Hur fungerar exponering? Jo, när man under trygga förhållanden och på ett systematiskt sätt möter fruktade minnen eller situationer händer flera saker.

1. Genom att återbesöka minnet bearbetar du känslomässigt den traumatiska upplevelsen och förstår den på ett annat sätt.
2. Du lär dig att det inte är farligt att tänka på en traumatisk händelse, att känna obehag eller att vara ångestfylld.
3. Du blir inte lika rädd för andra situationer som påminner om traumat.
4. Du kommer till insikt om att du kan hantera din rädsla och ångest, vilket ökar ditt självförtroende.
5. Slutligen kommer du att lära dig att upprepade konfrontation med minnen eller situationer som du tidigare har undvikit gör att rädsla och ångest gradvis minskar. Med andra ord känner du dig återigen relativt bekväm i dessa situationer. Vi kallar detta för habituering, vilket är en process som innebär att ångest minskar. När man håller ut och stannar i en skrämmande men ofarlig situation tillräckligt länge och återvänder till den tillräckligt ofta, blir man helt enkelt mindre rädd för den. På ett sätt liknar det att ”hoppa upp i sadeln igen”

efter att ha trillat av hästen. Om du vägrar att försöka igen blir du med tiden allt räddare för att rida. Men om du hoppar upp på hästen trots att du är rädd, så avtar rädslan med tiden.

Habituering fungerar även med skrämmande minnen. Genom att du möter dina traumatiska minnen i stället för att undvika dem, lär du dig att minnas traumat med mindre obehag och du får uppleva att minnena inte är farliga. Exponering för de smärtsamma minnena, det vill säga att föreställa dig att du återbesöker traumat, tillåter dig också att få kontroll över dem. Det minskar sannolikheten att minnena gör sig påminda i stunder då du inte vill ha dem där. Det blir mindre troligt att återblickarna, mardrömmarna och de inkräktande tankarna som många upplever efter ett trauma återkommer efter att man upprepade gånger har gått igenom traumat. Och om de ändå kommer tillbaka är de inte lika uppskakande.

Efter ett trauma kan personers grundläggande uppfattningar om sig själva och om omvärlden förändras. Vissa situationer som du nu ser som farliga skulle du inte ha brytt dig om innan traumat. Du kanske upptäcker att din inställning till människor och till världen i stort har blivit negativare än den tidigare varit, eller att din självbild har försämrats. Dessa förändringar är ofta en återspeglning av traumarelaterade förändringar i ditt tankesätt. Ibland kan även det faktum att man lider av posttraumatiskt stressyndrom leda till att man tänker negativa tankar om sig själv. Eftersom det sätt du ser på dig själv, på omvärlden och på andra människor påverkar hur du känner dig är det värdefullt att uppmärksamma hur den traumatiska upplevelsen har format dina tankar och uppfattningar. Du och din behandlare kommer därför att samtala om hur du ser på traumat, på dig själv, på andra människor och på situationer i ditt liv. Ibland kommer ni att utforska traumarelaterade förändringar i ditt sätt att tänka för att på så sätt belysa hur dina tankar påverkar dina känslor och om de gynnar dig eller inte.

Den här behandlingen med exponering in vivo och imaginativ exponering kan till en början verka svår, och många som drabbats är rädda för att påbörja den. Men efterhand kommer du att upptäcka att denna typ av behandling, även om den är utmanande, också får dig att må bättre. Grattis! Du har tagit det första läskiga steget mot att ta kontrollen över ditt liv!