

Behandling och förståelse av dissociativ problematik som följd av komplex traumatisering

Att skapa trygghet som möjliggör terapeutisk förändring hos dysreglerade och traumatiserade patienter

Anna Gerge, PhD student, fil. mag., leg. psykoterapeut
EMDR handledare, hypnosterapeut, uttryckande konstterapeut
Lärare och handledare i psykoterapeutiskt arbete

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

1

Varför behöver patienter lugnas och regleras?, hur hänger anknytning och tidig psykisk traumatisering ihop?, vad har det med behandling att göra?

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

2

Tack!

till mina patienter som hjälpt att utvecklas som terapeut

- Tack också; R.P. Kluft, G. Liotti, A. Schore, J. McDougall, O. v d Hart, B. v d Kolk, F. Shapiro, H & J Watkins.
- De är de patienter som vi kan hjälpa att börja hjälpa sig själva som blir hjälpta av psykoterapi.
- Om de lever i pågående traumatid, behöver vi först hämta hit dem.

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

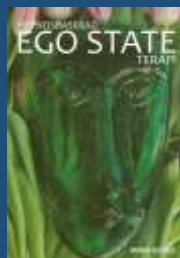
3

HYPNOS



Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

4



Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

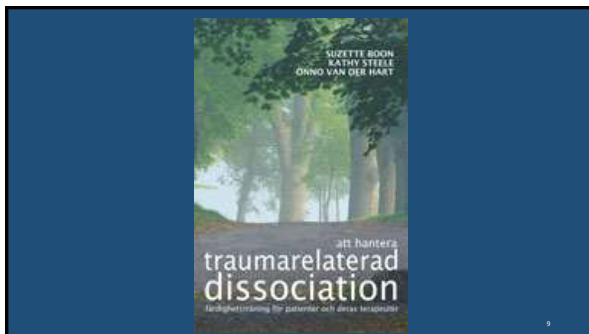
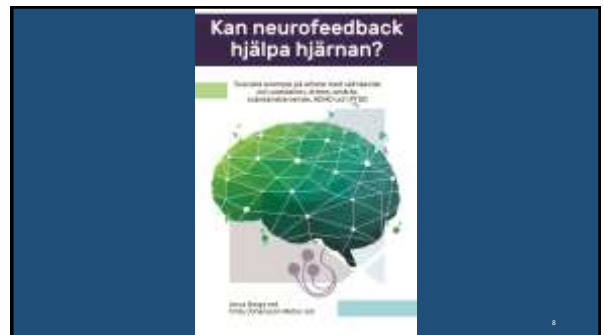
5



En handbok för dig som vill lära dig mer om PTSD och dess behandling

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

6



ESTD, European Society for Trauma and dissociation

- Hur man förstår, diagnostiserar och behandlar komplex trauma-genererad dissociation – patologisk dissociation

- <https://www.estd.org/children-guidelines>

Anna Gerps, anna@insidan.se 2018

10

www.insidan.se

- Ange RPC som rabattkod = 20 % rabatt på böcker.

- www.hypnosterapi.se

- Utbildning

Anna Gerps, anna@insidan.se 2018

11

Före-efter 25 minuter neurofeedback:

Patientens reflektion:

Virvlande kontraster

När lugnet breder ut sig kommer kärlek och hopp.
Glädje och tillit och hoppfullhet.
(Jag kan) träna bort stresshjulet i mellangärdet.
Att det går att förändras.

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

13

Kollegans reflektion efter 10 gånger neurofeedback:

Livet

En massa energier.
Det är så bra att vara jag.

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

14

- Teicher and his colleagues confirm that, following abuse and neglect, the world is experienced with a different nervous system. Teicher, M.H., & Samson, J.A. (2016). Annual Research Review: Enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57, 241–266
- van der Kolk, B. (2016). Commentary: The devastating effects of ignoring child maltreatment in psychiatry - a commentary on Teicher and Samson 2016. *Journal of child psychology and psychiatry*, 57(3), 267-70. doi: 10.1111/jcpp.12540

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

15

Bessel van der Kolk (2016):

- Teicher and his colleagues confirm that, **following abuse and neglect, the world is experienced with a different nervous system.**
- A recent meta-analysis of 38 reports with quality data from 96 countries on past-year prevalences of violence against children showed that a minimum of 50% or more of children in Asia, Africa, and North America experienced past-year violence, and that globally over half of all children – 1 billion children, ages 2–17 years – experienced such violence (Hillis S., Mercy, J., Amobi, A. & Kress, H., 2016).

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

16

Bessel van der Kolk (2016), (Krystal, 1988):

- **Maltreatment and chronic misattunement negatively impact the long-term capacity for self-care:** in their attempts to manage unbearable emotions and sensations maltreated individuals are at high risk to experiment with drugs, alcohol, binge eating, or self-mutilation to find relief (D'Andrea, Ford, Stolbach, Spinazzola, & van der Kolk, 2012; Felitti et al., 1998; Reading, 2006; Spinazzola et al., 2005).

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

17

Bessel van der Kolk (2016), (Scaer, 2001, 2005):

- Somatic symptoms for which no clear physical basis can be found are ubiquitous in individuals with histories of maltreatment, including:
 - Chronic back and neck pain
 - Fibromyalgia
 - Migraines
 - Digestive problems; spastic colon/irritable bowel syndrome
 - Chronic fatigue
 - Some forms of asthma

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

18

Bessel van der Kolk (2016):

- Individuals who have developed in the context of ongoing danger, maltreatment, and disrupted caregiving systems are being ill served by the current diagnostic systems as long as the perceptual and regulatory changes associated with the brain abnormalities articulated in Teicher and Sampson's article remain unrecognized, and as long as treatment emphasizes behavioral control, **rather than restoration of the underlying brain abnormalities.**

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018

19

Sroufe, L.A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7, 349–367. Minnesota Longitudinal Study of Risk and Adaptation

- Sroufe found that neither the mother's personality nor the infant's reactivity to stress predicted later problems, nor did neurological anomalies at birth, IQ, infant temperament and infant activity level.
- Whether a child would develop serious behavioral problems in adolescence was related to **insensitive, pushy, and intrusive behavior on the part of the parents at 6 months ...** predicted hyperactivity and attention problems in kindergarten and beyond.
- By early adulthood most maltreated children met criteria for one or more psychiatric diagnosis

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018

20

Developmental Trauma Disorder...

- Utvecklingsrelaterad traumastörning (van der Kolk med flera, 2005):
- Depression, oro, sömnsvårigheter, svårkontrollerad vrede, självskadebeteende ... (för kriterier på svenska, se Gerge, 2013).

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018

21



Vad har du varit med om?
PTSD och dissociation
hos barn och unga
Anna Gerge
Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018

22

Vad är ett psykiskt trauma?

- Ett psykiskt trauma kan definieras som eftereffekterna av en extremt påfrestande händelse eller situation som varken kan undflys eller hanteras av individens tillgängliga resurser, enligt B. van der Kolk (1996).

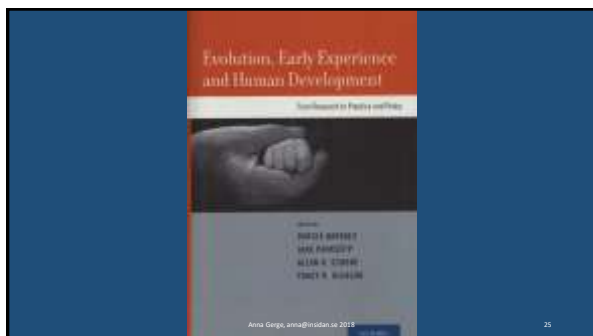
Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018

23

- Obearbetad psykisk traumatisering och sorg kommer att följa en människa med desorganiserad anknytning genom livet och vidare in i kommande generationer om hon inte får hjälp.

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018

24



Vad är psykoterapi?

- One view of development is that it involves the **organization, disorganization, and re-organization of patterns in the flow of states of mind.** (Siegel, 2002, p. 74).
- Effective therapy does not only involve an intensely emotional experience in the moment, but **probably involves lasting changes in brain structure and function.** (Siegel, 2002, p. 76).

Anna Gerge, 2018 anna@insidan.se

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018 27

Vad är det som hjälper?

- Det som är effektivt i olika psykoterapiinriktningar har fler beröringspunkter än vad som vanligtvis anförs (Kirsch med flera, 2016; Falkenström & Larsson, 2017; Luyten med flera, 2017).
- Olika kategorier av patienter har olika stor glädje av olika terapiinriktningar (Minges med flera, 2017) och uppnår olika saker inom olika metoder (Nilson med flera, 2007).

Anna Gerge, 2018 anna@insidan.se

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018 28

Minskade symtom är kopplade till:

- **Ökad reflektiv funktion (RF)** (Bouchard med flera, 2008; Fonagy med flera, 1996, Rudden med flera 2017).
- **Ökad insikt** (Ulberg med flera, 2017).
- **Mer flexibla försvarsmekanismer/försvarsmetoder** som blir mer funktionella, flexibla och kanske medvetna (Minges med flera, 2017; Perry & Bond, 2017).

Anna Gerge, 2018 anna@insidan.se

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018 29

Det terapeutiska tillvägagångssättet i psykodynamisk psykoterapi

- Bygger på teorier för inter-connectedness (Gaensbauer, 2016), det vill säga på vilket sätt samspel och samvaro kan upplevas, uttryckas och förstås. Metoderna är förankrade i anknytnings- och affektteori samt teorier om "minds in their making" (Schore, 2001ab).
- En tillräckligt god allians ses ofta som en förutsättning för förändring.

Anna Gerge, 2018 anna@insidan.se

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018 30

Allians

- Tillräckligt god allians krävs för att en terapi ska vara meningsfull, samtidigt är den tillräckligt goda alliansen och hur den kan upprätthållas och repareras också en viktig del av den terapeutiska processen (Falkenström & Larsson, 2017), för patienter med personlighetsstörningar var den positiva effekten av alliansen ännu viktigare (Falkenström med flera, 2013).

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2018

31

Vi lånar ut oss själva ...

- Schore (2003) menar att behandlaren behöver låna ut sin prefrontala cortex till patienten för att en narrative ska kunna ta gestalt och en förvärvat trygg anknytning ska kunna uppstå. Känslan av att vara förstådd, inget hopp.
- En dynamiskt orienterad psykoterapeut bidrar till patientens förändringsförmåga genom att erbjuda en empatisk relation som en del av metoden.

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2018

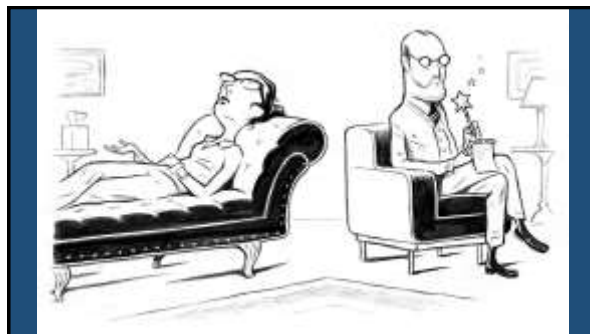
32

Anknytning – biologisk disposition

- John Bowlby (1907-1990) introducerade termen "attachment" (anknytning) som kom att bli grunden inom anknytningsteorin. En grundtanke inom anknytningsteorin är vikten av att vuxenvärlden skyddar och ger trygghet åt barnet: *Det ska finnas någon där ute som är starkare och klokare än jag.*
- Vikten av att återupprätta det mellanmänniska som tillräckligt tryggt.

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2018

33



Søndergaard, H. P. (2017). 'Janet vs Freud' on Traumatization: A Critique of the Theory of Structural Dissociation from an Object Relations Perspective. *British journal of psychotherapy*, 33(3), 418-421. doi: 10.1111/bjpp.12319

... the core features of the treatment of trauma and dissociation include the sound principles of psychotherapy that have been accepted for more than a hundred years: **close and empathic listening, helping to structure and understand experiences and events, and integrating these**, however challenging and painful they may be, in the history of one's life, p. 420.

Anna Gerge, anna@nordlan.se 2018

36

Hur öka godartad neuroplasticitet?

- Perry och Bond (2012) har visat att personer med **personlighetsstörningar, de som hade utsatts för sexuella övergrepp som barn eller hade exponerats för våld** hade en **långsammare förändringsförmåga** i samband med dynamisk psykoterapi vad gällde personlighetens försvarsstrukturer ... vad behöver vi komplettera med för att nå och hjälpa de patienterna?
- Hur kan vi främja hopp och förmåga till förändring?

Anna Gergo, anna@nissidan.se 2018

17

Transbaserade tillstånd ... Salient network, SN, är aktiverat och default mode network, DMN är påverkat = ASC, altered state of consciousness, förändrat medvetandetillstånd

- **Hypnos** inklusive Guided Affective Imagery - symboldrama, Internal familjesystem, IFS, Ego State Terapi, EST och andra former av behandlingar som aktiverar transtillstånd och/eller adresserar delsjälva ... men också relationell dynamisk psykoterapi
- Konstterapi; bildterapi, musikterapi, Guided Imagery in Music, GIM, dansterapi, dans och rörelse -terapi, DMT, etc.
- **Aktiverar affekter, känslor och inre tillstånd och bilder.**

Anna Gergo, anna@nissidan.se 2018

18

Schnyder, U., Ehlers, A., Elbert, T., Foa, E. B., Gersons, B. P., & Resick, P. A. et al. (2015). Psychotherapies for PTSD: what do they have in common?. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 28186-. doi: 10.3402/ejpt.v6.28186

1) **Psychoeducation offers information on the nature and course of posttraumatic stress reactions**, identifies ways to cope with trauma reminders, and discusses strategies to manage distress. In trauma-focused psychotherapy, psychoeducation aims at facilitating interventions, optimizing patient cooperation, and preventing relapse.

Anna Gergo, anna@nissidan.se

2) **Emotion regulation and coping skills** are frequently taught and trained across many therapeutic approaches. In some instances, this is done more implicitly, in others as an explicit element of the treatment.

3) **Imaginal exposure is strongly emphasized in PE and NET**. However, some form of exposure to the patients' memory of their traumatic experiences can be found in virtually all evidence-based psychotherapies for trauma-related disorders.

Anna Gergo, anna@nissidan.se

4) **Cognitive processing, restructuring, and/or meaning making** is another element that can be found in almost all of the empirically supported psychological treatments for PTSD. Although, in the cognitive approaches, these are the most important treatment components, in other protocols, they are conceptualized as part of the integration that takes place after or during exposure.

Anna Gergo, anna@nissidan.se

5) **Emotions are targeted in all psychotherapies**. Some predominantly tackle the patients' trauma or fear network, others focus more or equally on guilt and shame, anger, or grief and sadness.

6) Memory processes also play an important role in treating trauma-related disorders. No matter which technical terms are used, **the reorganization of memory functions and the creation of a coherent trauma narrative appear to be central goals** of all trauma-focused treatments.

Anna Gergo, anna@nissidan.se

- Kreativt gestaltande former av psykoterapi, som konstterapi och transbaserade psykoterapeutiska metoder som hypnos, symboldrama och GIM (Guided imagery och musik) erbjuder tillgång till undermedvetet lagrat traumarelaterat material det gäller även Imagery Rehearsal (Horowitz 1983).
- Mycket ofta kommer också användningen av bilateral stimulering (EMDR) att inducera ett förändrat medvetandetilstånd, sk. Active Alert Hypnosis, AAH (Bányai et al., 1993).

Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

43



44



- Aktivering av en relationellt hållen inre bild/föreställning som kan förändras till det bättre är sannolikt det viktigaste terapeutiska inslaget i behandling av traumatiserade människor, även om det i allmänhet inte är konceptualiserat i KBT eller EMDR,
- ... men används ...

Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

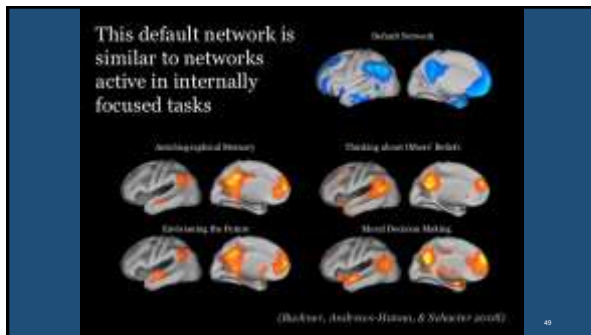
47

ASC-baserade metoder medför förändring i hjärnans funktionella nätverk

- DMN - nyligen upptäckt funktionellt nätverk av hjärnområden, som visar ökad aktivering under vaken vila, när vi verkar göra "ingenting". Ett aktiverad DMN är förknippad med att tänka på det förflutna och föreställa sig framtiden, förstå andras sinnen och förändra själv begrepp (Guldenmund et al 2012, Catani et al 2013). Ett inåt orienterat tillstånd, dagdrömmeri eller hypnosliknande tillstånd (Demertzi et al 2011).

Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

48



Deep relaxation and imaginative suggestions: Hypnosis	Take a deep (or several) breath(s) (the relaxing induction can be extended) and you can, when you want to, close your eyes ... and just begin to see in your inner mind ...
Guided Affective Imagery, GAI (Leuner, 1966/1969)	Take a deep (or several) breath(s) and close your eyes ... and you can see a flower/meadow ... tell me about this flower/meadow
Focused attention: Hypnosis, Erickson, Rossi & Rossi, 1976)	Just look very thoroughly, very close at your hand ... and recognize that it begins to relax in a nice surprising way ...
Receptive music therapy (Bruscia & Grunke, 2002)	Just let the music lead you into ...

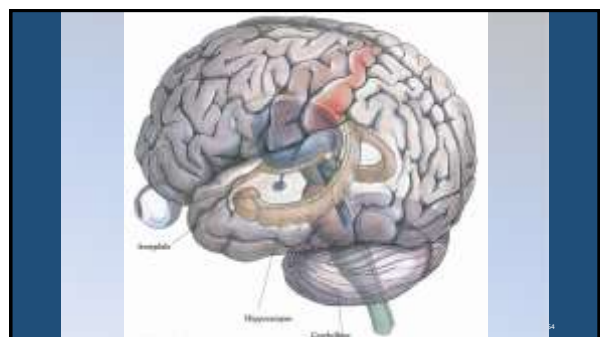
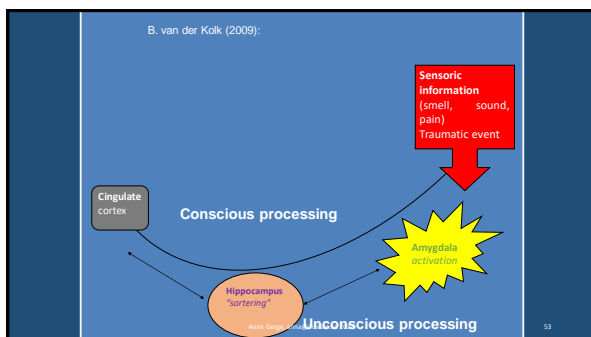
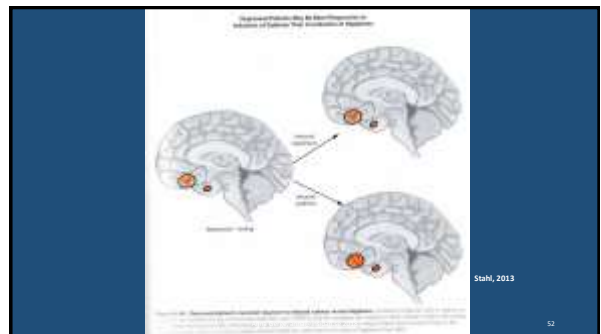
Anna Gergo, anna@insdan.se 2018

50

Focused attention with or without relaxation (Active Alert Hypnosis) but with narrowed external stimuli: Focusing (Gendlin, 1978)	Recognize a place in your body that "feels", just see what color, form, or shape fits with the sensation in your body ... just follow and see ...
Expressive music therapy (Eklöf, 2015)	As you do the drumming more and more powerful you might experience release...
EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, (Shapiro & Silk Forrest, 1997)	Repetitions of: just follow my fingers ... just take a deep breath ...
Art therapy (Landgarten, 1981)	Just let your hand begin to draw ...
Neurofeedback (Gafen et al., 2016; Kirk et al., 2016)	Just let the colours (sounds, vibrations, according to what EEG-biofeedback system is used) become bright, strong, manifest ... and let your system begin to regulate in a way that is good for you ...
Mindfulness, Kabat-Zinn, 1990)	Just experience your hand, your breathing, your sitting, etc.

Anna Gergo, anna@insdan.se 2018

51

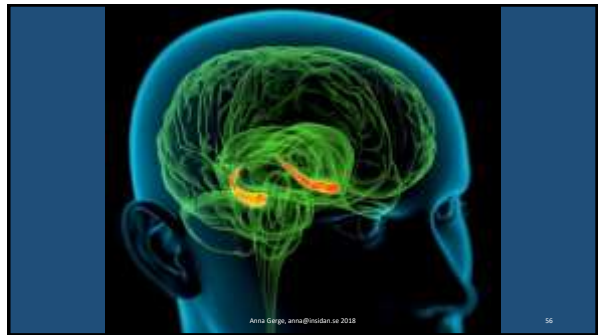


Hippocampus = librarian, Hippocampus processes episodic and autobiographical memory and is essential in identifying "safe places"



Anna George, anna@insidan.co 2018

55



Anna George, anna@insidan.co 2018

56

Hippocampus

- Hippocampus is extremely sensitive to stress and might decrease in volume and neuronal density following chronic cortisol secretion.
- It has a central role in consolidation from short to long term memory, in declarative memory and spatial orientation.

Anna George, anna@insidan.co 2018

57

If lacking inhibitory control from PFC, the hyperactive amygdala causes excessive firing of cortical and subcortical structures responsible for PTSD symptoms. Having PTSD is like being a conductor trying to conduct an orchestra under attack of a beast.



Anna George, anna@insidan.co 2018

58




Anna George, anna@insidan.co 2018

59




Anna George, anna@insidan.co 2018

60



*Dissociation is absence
of integration*
Pierre Janet, 1859-1947

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018 61



Our work is to help CNS to retaken function; fluency,
information processing (beauty and kindness?).

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018 62

Komplext traumatiserade patienters komplexa symptomatologi leder ofta till att de utesluts från RCT (Courtois & Ford, 2009):

- Corrigan & Hull (2015): Med tanke på de begränsningar av RCT-evidensbaserad KBT för komplexa posttraumatiska tillstånd, är det viktigt att undersöka andra metoder som är förenliga med den framväxande förståelsen för de neurobiologiska grunderna för traumatiska upplevelser och reaktioner. I sitt standardformat kan EMDR inte lätt tillämpas vid komplexa posttraumatiska tillstånd, men kan anpassas för användning vid strukturellt dissociativa tillstånd (t.ex. Paulsen 38). Dessa anpassningar är ofta påverkade av många publikationer (över årtionden) av hypnoterapeutisk erfarenhet av behandling av komplexa traumastörningar (t.ex. Frederick & McNeal, 1999).

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018 63

Klinisk hypnos - framkallande av terapeutiskt användbar ASC ...

En mängd psykologiska mellanmänniska tekniker som inducerar ASC - förändrat medvetandetillstånd (hypnotiskt tillstånd) genom fokuserad uppmärksamhet, **med djup avslappning**:

Ta ett djupt andetag och blunda ... eller utan avslappning (Active Alert Hypnos) men med minskat yttre stimuli:

Samtidigt som du trummar mer och mer kraftfullt kan du uppleva ..., låt musiken föra dig ..., följ bara mina fingrar ... (som i EMDR), *du kan bara låta handen börja rita ... leder till mer levande inre bilder och ökad mottaglighet för förslag och en ökad förmåga att ändra mönster.*

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018 64

Aktivera och omforma mönster i anknäringssystemet

- Patienter med komplexa posttraumatiska tillstånd och dissociativa störningar är vanligtvis i trauma-inducerade vakna transtillstånd (Gerge, 2009).
- Deras neuroception behöver ändras från att vara livshotande och/eller farlig till trygg (Porges 2001, 2011, 2013).

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018 65

Den avgörande betydelsen av kunna lugna och reglera i traumaterapier

- Terapeuter kan medvetet bidra till oxytocin höjning, vilket hämmar försvarsriktade tillstånd och/eller förhöjd anspänning (att stelna, bli kollapsad).
- Med ökande grad av anknäringsskador och traumatisering hämmas personens förmåga att lugna och reglera sig själv.

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018 66

Published ... ☺


- Gerge, A., & Pedersen, I. N. (2017). Analyzing pictorial artifacts from psychotherapy and art therapy when overcoming stress and trauma. *The Arts in psychotherapy*, 54, 56-68. doi: 10.1016/j.aip.2017.02.001
- Gerge, A., Wårja, M., & Pedersen, I.N. (2017). Using Aesthetic response, a poetic inquiry to expand knowing. Part II: Some theoretical perspectives on arts-based research. *Voices: A World Forum for Music Therapy*. doi: 10.15845/voices.v17i1.913
- Gerge, A., Wårja, M., & Pedersen, I.N. (2017). Using aesthetic response - A poetic inquiry to expand knowing, part I: The Rx6-Method. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 17(1), <https://doi.org/10.15845/voices.v17i1.901>.
- Gerge, A. (2017). What does safety look like? Implications for a preliminary resource and regulation-focused art therapy assessment tool. *The Arts in psychotherapy*, 54, 105-121. doi: 10.1016/j.aip.2017.04.003
- Gerge, A. (2018). Revisiting the safe place: Method and Regulatory Aspects in Psychotherapy when Easing Allostastic Overload in Traumatized Patients. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 66(2),1-26. doi: <https://doi.org/10.1080/00207179.2018.1481018>

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

Trygg anknytning handlar inte (enbart) om kärlek och omvårdnad, utan om att ha upplevelsen av att vara skyddad och trygg



Trygg anknytning uppstår genom upprepad reparation:



Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

Efter en potentiellt traumatiserande händelse:



- Risk för obalans i systemet - ingen bearbetning.
- Ursprungliga perceptioner lagras obearbetade - med de förvrängningar i upplevelser som skapats genom höga arousalnivåer.
- Medfödda handlingstendenser för försvar som personen inte kunnat agera på förblir aktiverade.
- Leder till fortsatta dysfunktionella reaktioner.

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

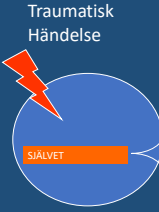
Fasspecifik behandling:

- Stabilisering
- Traumabearbetning
- Integration

•(Herman, 1992; Klufit, 1994; van der Hart et al., 2006; Gerge, 2010)

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

Traumatisk Händelse



Kvarstående psykisk traumatisering

Posttraumatiska Reaktioner

- Återupplevande
- Undvikande
- Negativt förändrade tankemönster
- Överspändhet
- Dissociation
- Funktionsförsämringar
- Affektregleringsproblem
- Aktualisering av tidigare anknytningsproblem
- Aktualisering av tidigare obearbetade trauma

Anna Gerge, anna@insidan.se 2018

Obearbetad information - fragmenterad berättelse

- Minnet ofta fragmenterat
- Rigida – traumarelaterade - scheman och reaktionsmönster
- Dominans av negativa affekter
- Fysiologisk dysreglering

Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

73

Grunden i psykoteraapeutiskt arbete med människor med trauman är att hjälpa dem att göra det förlutna till förlutet. Då kan trygghetskänsla och den personliga autonomin (fysiologin, anatomin och genetiken?) återupprättas.

Vi är här tillsammans och du kan vara trygg.... leder till: "...Jag vet och förstår vad det är som har hänt med mig ... jag vill/kan komma över den här situationen..."

Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

74



Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

75

Vad är patologisk dissociation?

- Liottis perspektiv (2009): Patologisk dissociation bör ses som en i huvudsak intersubjektiv verklighet, vilken hindrar medvetandets integrativa processer, istället för ett intrapsykiskt försvar mot psykisk smärta
- Anknäringsskador läker i anknäringssarbete:
- Cozolino, Siegel, Schore, Van der Hart, Watkins & Watkins, Kluff

Anna Gergo, anna@insidan.se

I förlängningen av personens omedvetna bedömning av om en person/situation är trygg eller farlig kommer ett neurobiologiskt styrt beteende för att antingen söka hjälp och skydd (alternativt ge hjälp och skydd) eller att gå in i någon av våra medfödda försvarsmönster att aktiveras.

Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

77

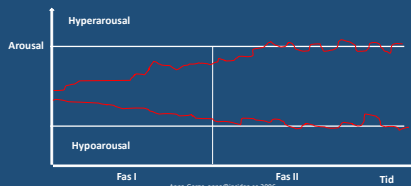
Syfte – fas I arbete

- Syftet i fas 1 arbete är att erbjuda en ökad "self soothing capacity" (Krystal, 1988a,1988b), det vill säga en ökad förmåga att lugna och trösta sig själv via ökad självreglering och ökad förmåga till vila och återhämtning.
- **Om du inte kan stabilisera en patient bör du inte gå över till traumabearbetning!**

Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

78

"Window of tolerance" - toleransfönster

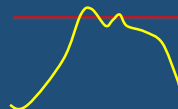


Anna Gergo, anna@insidan.se 2008

79

Window of Tolerance

Arousal level



Hyperactivation
Sympathetic Nervous System

Social Engagement:
curiosity, interest,
learning, relationship
Ventral Vagal System

Hypoarousal tid
Dorsal Vagal / Dissociation
Parasympathetic Nervous System—Overactivation

From Siegel, 1999; Ogden et al., 2006; Porges, 2011

80

Trauma Typ - II (Lenore Terr)

Mer generaliserad psykisk traumatisering. Betecknar mer **långvariga och upprepade trauman**, t.ex. tortyr, systematisk misshandel, långvariga sexuella övergrepp och, **en uppväxt med stor omsorgssvikt, en kränkande rättsprocess eller en svår asylprocess.**

Inom denna grupp ryms diagnoserna:

Komplex PTSD (Herman, 1992, Cloitre et al., 2013) eller **DESNOS**, (Disorder of Extreme Stress not Otherwise Specified) (Van der Kolk, 1996).

Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

81

- Enligt Porges (ibid) kan skador avseende vår förmåga till adekvat **neuroception** ligga till grund för många olika psykiatriska störningar.
- Oberoende av vårt medvetande gör CNS en riskbedömning och reglerar våra beteenden så att de stämmer med vår neuroception av omgivningen (trygg, farlig eller livshotande).

Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

82

Dissociation....

Uppstår ur överväldigande tillstånd av passivitet/att inte ha agens och existentiell ensamhet - nås och kan läka genom att traumarelaterade aspekter av självet nås och integreras, Ego State arbete ...



Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

83



Anna Gergo, anna@insidan.se 2018

84

Konsekvenser av våra ankningskador

- För att hantera det här tillståndet som är en reaktion på en omöjlig situation, kommer barnet att börja fragmentera upplevelsen av sig själv, det vill säga informationen från de egna systemen.
- "Bristande anknjning ger upphov till en förändrad arkitektur av CNS" (Schore 2009, 2013, 2014, Porges 2011).

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018

85

Final Beta proposals for Dissociative Disorders

- Dissociative disorder of movement, sensation, or cognition (previously: Dissociative neurological symptom disorder, Somatic dissociation disorder)
- Dissociative amnesia
- Depersonalization-derealization disorder
- Trance disorder
- Dissociative identity disorder
- **Partial dissociative identity disorder**

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018

86

Partial dissociative identity disorder

- Essential Features:
- Disruption of identity characterized by the presence of two or more distinct personality states, involving marked discontinuities in the sense of self and agency. Each personality state includes its own pattern of experiencing, perceiving, conceiving, and relating to self, the body, and the environment.
- One personality state is dominant ...but intruded upon ... non-dominant personality states. These intrusions are ... cognitive (thoughts), affective (**fear, anger, or shame**), perceptual (e.g., voices fleeting visual perceptions, sensations being touched), motor (... and behavioral ...). These experiences are ...**typically aversive**.

Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018

87

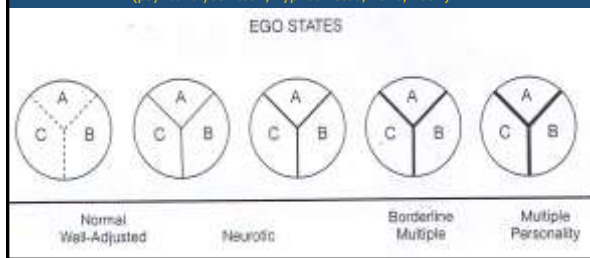
Partial dissociative identity disorder

- non-dominant personality states ...in occasional and transient episodes ... take executive control in circumscribed behaviours (e.g., in response to extreme emotional states, episodes of self-harm, or the reenactment of traumatic memories).
- not better accounted for by another disorder or health condition. • significant psychosocial impairment Boundaries with ... PTSD and Complex PTSD: Partial Dissociative Identity Disorder involves marked and pervasive alterations in identity and sense of agency. In PTSD & CPTSD such alterations can occur but are limited to episodes of re-experiencing traumatic events (e.g., during flashbacks).

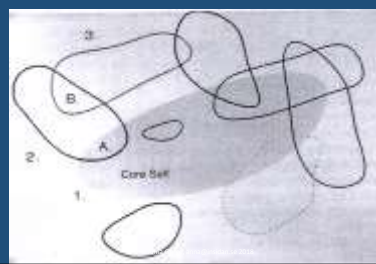
Anna Gerge, anna@nissidan.se 2018

88

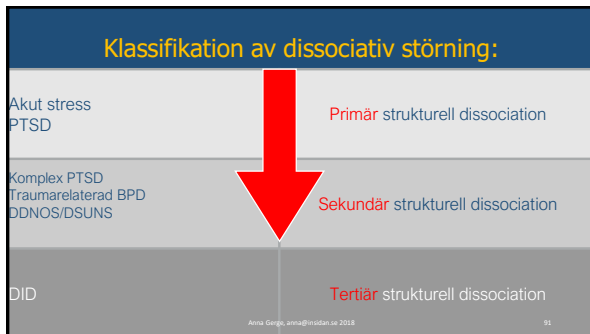
Watkins & Watkins Egostate Theory, (psykoanalytisk teori, hypnosmetod, 1978, 1997)



Watkins & Watkins Egostate Theory (1971, 1978, 1997)



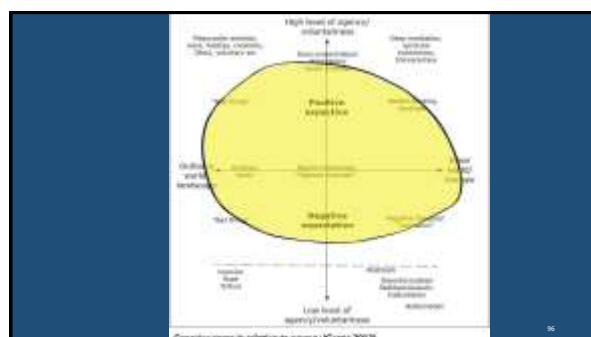
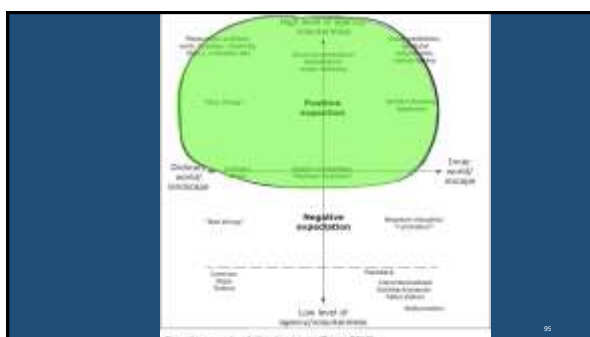
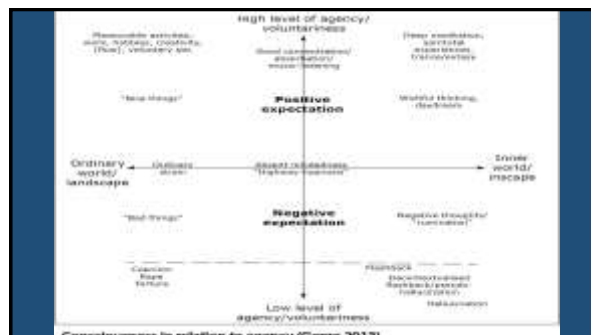
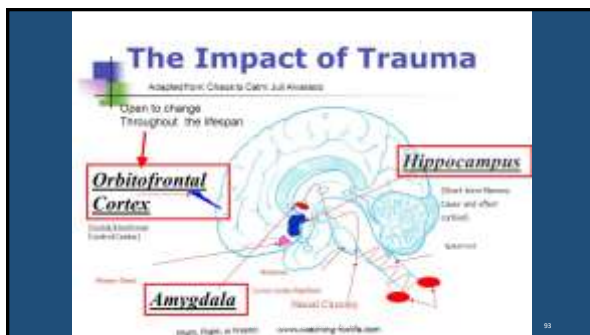
90

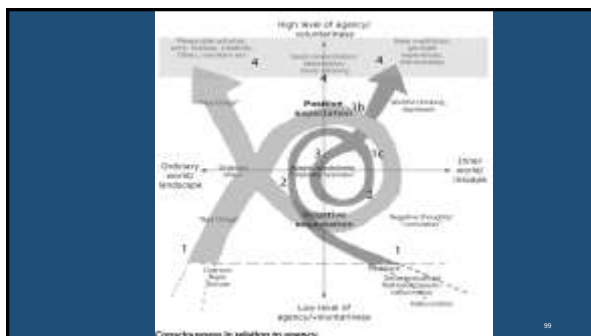
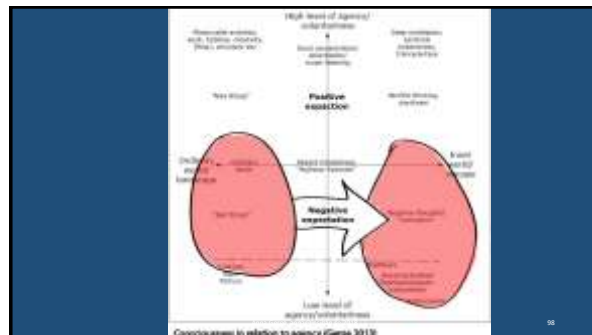
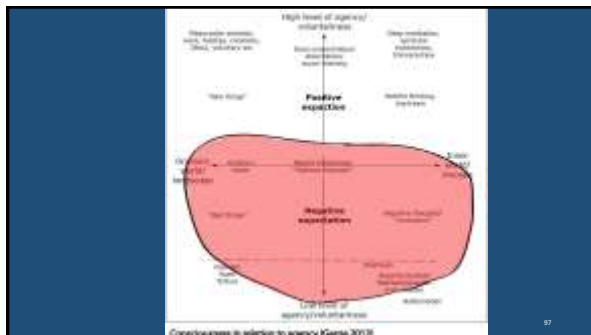


Hypnosövning – "det snälla djuret"

- Jag fortsatte fantasin om att en stor svart panter kommer och skyddar mig och jag har gråtit på det där sättet som små barn gör när de först varit rädda och stumma och när mamma kommer så kommer gråten.
- Att när barnet känner sig i trygghet – då går det att känna hur rädd man var.

Anna Gergs, anna@ossidan.se 2018 92





- ### Consciousness in relation to agency
1. Before treatment,
 - 1b. Installation of hope,
 - 1c Phase 1-work.
 2. Phase 2-work.
 3. Phase 3-work.
 4. Life after adequate working through/overcame traumatization

Bessel van der Kolk (2016):

- The feardriven brain effects many different diagnostic categories. **Treatment that does not put regulation in front and center is more than likely to miss the mark.**

"States" blir över tid "traits" – psykoterapi som reparativ erfarenhet, ökar co-consciousness, sammedvetande uppstår genom:

- Att dela tillstånd med behandlaren
- Att få hjälp att reglera sig
- Att bli respekterad
- ... leder till ...
- ökad förmåga till en neuroception av trygghet, ett (tillräckligt) tryggt tillstånd för att tillåta förändring – godartad neuroplasticitet (Porges, 2001, 2011) som leder till återtagen funktion och flexibilitet (Siegel, 2003, 2007, 2010).

Resurs- och återhämtningsskala

Gerge, A. (2018)

*I hur hög grad upplever du nedanstående tillstånd just nu?
Svara med en siffra 0 till 10 enligt nedanstående skala.*

Jag är lugn
Jag är nöjd
Jag känner mig bekväm
Jag känner mig trygg
Jag känner mig närvarande
Jag är välvillig

Anna Gerge, anna@nordan.se 2018

103

*We are healed of a suffering only by
experiencing it to the full.*

Marcel Proust (1871-1922)

*You mustn't understand for healing
and change to happen*

Milton H Eriksson

**Vi behöver hjälpa våra patienter att
förstå att det svåra är över!!! ☺**

Anna Gerge, anna@nordan.se 2018

104

Tack för att jag fick dela er tid!

• *Det är i skydd av varandra som vi
människor lever!*

Irländskt ordspråk

Anna Gerge, anna@nordan.se 2018

105