

PTSD og (K)PTSD kan påvirke dit familieliv, arbejdsliv, fritid, fysiske helbred med mere. Du skal forholde dig til behandling af din PTSD, rettigheder og pligter i det kommunale system.

Det er vigtigt at få den rette hjælp, så du kan leve bedst muligt med din (K)PTSD.



Brug for **HJÆLP?**

Se mere på vores hjemmeside:

www.lptsd.dk

Kontakt egen læge, der kan henvise til udredning og behandling for PTSD og (K)PTSD.

HVEM ER VI?

Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende er en landsdækkende forening, etableret af frivillige. Vi tilbyder støtte til (K)PTSD-ramte samt deres pårørende.

Foreningens formål:

- **Skabe et frirum** til medlemmer med PTSD og (K)PTSD og deres pårørende ved at bidrage med viden, råd og støtte i hverdagen.
- **Udbrede viden** om PTSD og (K)PTSD- samt behandlingsmuligheder bl.a. gennem foredrag og temadage.
- **Etablere kontakt** med myndigheder, foreninger og andre relevante institutioner, der varetager eller behandler (K)PTSD-ramte og/eller pårørende.

Har du lyst til at blive medlem og støtte vores frivillige arbejde?



Mangler du mere viden om, hvordan det er at leve med PTSD eller kompleks PTSD?

www.lptsd.dk



Har du PTSD, kompleks PTSD eller er du pårørende?

Måske har du oplevet noget af nedenstående...



Traumer, der bl.a. kan give PTSD er:

- | | |
|--------------|----------------|
| • Vold | • Krig |
| • Ulykker | • Røveri |
| • Overgreb | • Voldtægt |
| • Kidnapning | • Omsorgssvigt |

PTSD

Symptomer:

Flashbacks

Her kan der opstå **ubehagelige, påtrængende minder.**

Det kan også være, at du oplever **følelser og sanseoplevelser, mareridt eller forvrængede oplevelser af virkeligheden.**

Undvigelsesadfærd

Det kan være i forhold til **bestemte steder, personer og situationer.**

Det kan også være, at du oplever det i forbindelse med **nyheder og film,** men også **følelser og stimuli.**

Vagtsomhed

Måske har du **tendens til forskrækkelse.** Det kan være, at du **farer sammen ved den mindste lyd,** føler en **uro,** **øget irritabilitet** og har **vredesudbrud.**

Du kan også opleve **forstyrret søvnmonster,** at være **mistroisk,** være **støjfølsom,** have **muskelspændinger,** få **hjerterbanken** og **høj puls.**



Kompleks PTSD

Symptomer:

Her ses de samme symptomer som ved PTSD samt følgende:

Forstyrret følelsesregulering

- Problemer med at rumme, regulere og udtrykke sine følelser
- Besvær med at mærke følelser, en følelse af tomhed
- Forstærkede og intense følelser, f.eks. voldsom vrede og angst
- Tendens til at være indadreagerende med selvhad og selvdestruktiv adfærd eller udadreagerende og blive aggressiv

Negativ selvforståelse

- Negativt billede af sig selv
- Føle sig værdiløs og uelskelig
- Føle sig utilstrækkelig og uduelig
- Følelser af skyld og skam
- Selvhad
- Selvmordstanker

Relationsforstyrrelse

- Vedvarende problemer med at opretholde relationer
- Svært ved at føle sig tæt med andre
- Undvige sociale situationer
- Tendens til at isolere sig
- Mistillid til andre mennesker
- Svært ved at danne nye relationer og problemer med relationer, der udvikler sig dysfunktionelt

Ved begge PTSD-former ses:

- Dårlig korttidshukommelse
- Koncentrationsbesvær
- Besvær med at multitasking
- Andre ændringer i personlighed og kognitive funktioner

Disse symptomer kan også have andre årsager.



"Ikke alle sår er synlige"