

PTSD og K-PTSD kan påvirke den rantes familieliv, arbejdsliv, fritid, helbred med mere. Du skal forholde dig til behandling af PTSD-en og rettigheder og pligter i det kommunale system.

Det er vigtigt at få den rette hjælp, så du kan leve bedst muligt med de vilkår, du har.



## Brug for HJÆLP?

Søg viden på vores hjemmeside:  
**[www.lptsd.dk](http://www.lptsd.dk)**

Kontakt egen læge, der kan henvise til udredning og behandling for 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/K-PTSD og deres pårørende ved at bidrage med viden, råd og støtte i hverdagen.
- **Udbrede viden** om PTSD og Kompleks 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](http://www.lptsd.dk)**



**Er du pårørende eller har du måske selv PTSD, Kompleks PTSD eller oplevet noget af nedenstående**



## Traumer der kan give PTSD

- Ulykker
- Vold
- Overgreb
- Kidnapning
- m.m.
- Krig
- Røveri
- Voldtægt
- Omsorgssvigt

## PTSD

### Symptomområder:

#### 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 endda have **vredesudbrud**.

Du kan også opleve **manglende søvn**, have **tendens til mistrohed**, have **støjfølsomhed, muskelspændinger**, få **hjerterbanken og høj puls**.



## Kompleks PTSD

### Symptomområder:

***Her ses de samme symptomer som ved PTSD plus flg. symptomer***

### Ved (K)PTSD oplever du

- Besvær med at huske dele af traumer
- Dårlig korttidshukommelse
- Koncentrationsbesvær
- Besvær med at multitaske

*Disse symptomer kan have mange forskellige årsager.*

### 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 reagere indad med selvhad og selvdestruktiv adfærd eller reagere udad 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
- Undgåelse af at komme andre nær
- Undvigelse ift. 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



[www.lptsd.dk](http://www.lptsd.dk)