

TRAUMERELATEREDE PSYKISKE LIDELSER & BEHANDLING AF TRAUMATISEREDE FLYGTNINGE

Store Praksisdag
torsdag 25. maj 2023

Morten Ekstrøm
overlæge, ph.d.

Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri

Flygtninge i Danmark



- 200.000 flygtninge i DK
- 50% lider af angst og depression
- 20% lider af PTSD

CTPs flygtninge

- 48 % tortureret
- 53 % fængslet
- 94% oplevet krig
- 25% boet i flygtningelejr



Ud over traumer før flugt -

- Emigrationstraumet
- Belastningen ved at leve i en fremmed kultur
- Nye traumer - borgerkrig i hjemlandet, døde familiemedlemmer, osv.



Socialt tab af:

- familie og venner
- arbejde
- status
- bolig og personlige ejendele
- nærmiljø og land
- kultur og historie

Psykisk tab af :

- tryghed
- mening med tilværelsen
- selvfølelse og selvrespekt
- identitet
- tillid til andre
- kontrol



Fysisk tab af :

- energi og overskud
- normal kropsfølelse
- normal smerteoplevelse
- normal fordøjelse
- normal sexualitet
- normalt immunforsvar

PTSD symptomer

- Påtrængende erindringer
- Undgåelsesadfærd
- Psykisk overfølsomhed & alarmberedskab



Andre traumerelaterede psykiske problemer

Komplicerede
sorgreaktioner

Intermitterende
vredesudbrud

Personligheds-ændring

Kulturspecifikke
reaktioner

Depression og
selvmordstanker

Alkohol- og
stofmisbrug

Psykotiske symptomer

Somatisering

Angst-reaktioner

Personlighedsændring

Gennem flere år:

- Fjendtlig og mistroisk holdning
- Social isolation
- Tomheds- og håbløshedsfølelse
- Anspændthed og på vagt
- Følelse af at være en anden person



Fysiske symptomer

- Ofte mange forskelligartede klager
- Vedvarende smertesyndrom
- D-vitamin mangel
- Hovedpine
- Sexuelle problemer



Psykoedukation

- Behandlingen
- Sygdomsforståelse
- Søvn
- Smerter – enkle øvelser
- Livsstil – motion – kost – alkohol – osv.
- Afspænding / vejrtrækning



Hvordan lærer man at leve med det?

- Alle har deres egen personlige måde at "leve videre med traumerne" på
- Vende vreden udad – fremfor at bebrejde sig selv
- Bryde isolationen
- Foretage sig ting – aflede tankerne
- Små afgrænsede målsætninger (+/- ved aktiviteterne)
- Motion – vigtigt at blive fysisk træt – mindsker depression
- Afspænding - mindfulness
- Vær opmærksom på livsstil – alkohol, tobak, usunde spisevaner



Samtaleterapi

- **Stress håndtering**

- f.eks. afspændings metoder, kontrolleret vejrtrækning, positive forestillinger & afledningsteknikker

- **Kognitiv-adfærdsterapi**

- opmærksom på uhensigtsmæssige måder at tænke på – lære mere realistiske og fordelagtige tilgange
- kognitive diamant - sammenhæng mellem tanker / følelser / krop / handling

Medicinsk behandling

- Antidepressiv medicin
 - **Sertralin** SSRI mod angst, depression og PTSD
 - **Mianserin eller Mirtazapin** til bedring af søvn
- OBS. Brug ikke de nye dyre præparater
- Alternativer
 - **Venlafaxin** dual action
 - **Amitriptylin** tricyclisk



Medicinsk behandling

- Angst– og sovemedicin
 - dårlig idé - udtrappes
 - vanedannende, sløvende, fremmer depression og svækker tænkningen
- Antipsykotisk medicin
 - Ofte dyrt, sløvende, bivirkninger & sparsom effekt
 - 10-20% af CTPs patienter får antipsykotisk medicin mod pinagtige psykose-symptomer eller svære mareridt
 - Risperidon
 - Olanzapin
 - Quetiapin

Behandlingstilbud i dag

- Privat praksis
 - Praktiserende læge
 - Psykiater
 - Psykolog
 - Fysioterapeut
- Sygehus
 - Psykiatriske afdelinger
 - Psykiatriske ambulatorier
 - Distriktpsychiatri
 - Somatikken
- Specialcentre (www.traume.dk)

Region Hovedstaden

- **Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri**
- **Dignity – Institut for torturoverlevende**
- **OASIS – behandling og rådgivning for flygtninge**

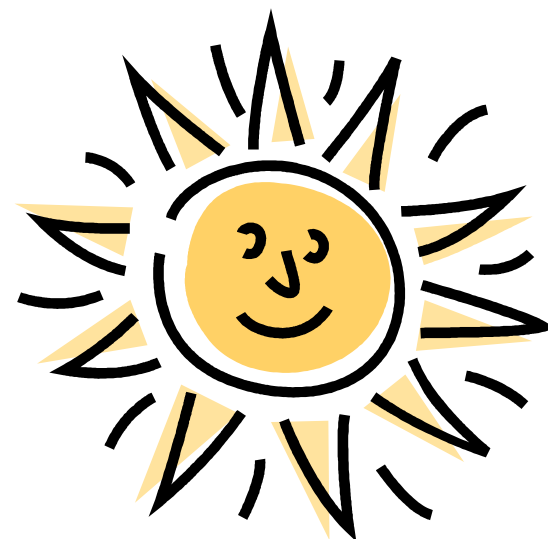
Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri



- Aktuelt
 - 500 patientforløb årligt
 - samtale inden 4 uger
 - henvisning til Psykiatriens Centrale Visitation (CVD)
- Henvisning oftest fra
 - egen læge
 - privat praktiserende psykiater
 - læger fra de psykiatriske centre
 - OBS! Husk **sprog og tolk**

Mål for behandling

- Mindske symptomer
 - HSCL-25 (angst og depression)
 - HTQ (PTSD)
- Bedre livskvalitet
 - WHO-5
- Bedre funktionsniveau
 - Sheehan Disability Scale



Behandlingspakke på 9-12 måneder

- Visitation 1-3 samtaler ved læge
- Første 3-4 måneder:
 - 6 x læge
 - 1 x socialrådgiver
 - 1 x sygeplejerske
 - 1 x lab
- Næste 5-6 måneder:
 - 16 x psykolog
 - 4 x læge
 - PN socialrådgiver
 - Evaluering ved læge + psykolog



Manualer – findes på hjemmesiden CTP-NET.DK



- Læger
 - *Individuel lægebehandling af traumatiserede flygtninge med depression og PTSD – manual for medicinsk behandling, psykoedukation og støttende, ressourceorienterede samtaler.*
 - Psykologer
 - *Psykoterapimanual IV – Individuel psykoterapi til flygtninge med PTSD og depression.*
- +manualer for sygeplejersker, fysioterapeuter og socialrådgivere

Spørgsmål og diskussion

