

	Johan Cullberg Psykodynamisk kriseteori	Irwing Yalom Humanistisk eksistentialistisk psykologi	PTSD ifølge ICD-10 fra WHO Naturvidenskabeligt paradigme
Teoretiske antagelser	<p>Barndommens faser er determinerende for hvordan personligheden bliver. Det ubevidste forklarer langt størstedelen af hvad vi tænker og gør.</p> <p>Forsvarsmekanismer er måder at beskytte jeg'et mod smerte.</p>	<p>Fokuserer på menneskets bevidste behov og afviser psykodynamiske begreber som det ubevidste.</p> <p>Mennesket har ansvar og fri vilje og er ikke determineret af barndommen.</p> <p>Der er ingen foruddefineret mening og denne meningsløshed gør at mennesket er overladt til selv at skabe mening i livet.</p> <p>Eksistentiel angst er et grundvilkår i tilværelsen.</p>	<p>PTSD: Post traumatisk stress syndrom.</p> <p>ICD-10: International Classification of Diseases version 10.</p> <p>WHO: World Health Organisation, som hører under FN.</p> <p>Diagnosen af PTSD skal baseres på entydige og objektive kriterier, der er ens over hele verden. Der skal være observerbare symptomer for at en diagnose kan stilles.</p>
Kriser	<p>Krisedefinition: <i>"En sådan livssituation, at ens tidligere erfaringer og lærte reaktionsmåder ikke er tilstrækkelige til, at man kan beherske den aktuelle situation."</i> (Cullberg 1994, s. 37)</p> <p>To slags kriser: <i>Udviklingskriser</i> er en normal del af tilværelsen og <i>traumatiske kriser</i> er en ydre hændelse der truer en fysisk eller socialt, f.eks. katastrofer, tab og krænkelser.</p> <p>Kriser kan føre til udvikling eller stagnation. (psykiske og psykosomatiske symptomer.)</p> <p>Barndommen er væsentlig for hvor kraftigt vi reagerer på forskellige former for kriser.</p> <p>Faser ved traumatiske kriser: <i>Chokfasen</i>: Ubevidste forsvarsmekanismer Især benægtelse og regression.</p> <p><i>Reaktionsfasen</i>: Mere realistisk opfattelse men også intensivering af sorg og smerte. Stadigt mange forsvarsmekanismer. Det er vigtigt med et godt socialt netværk, der kan rumme (<i>containe</i>) at man fortæller om sin smerte. Den <i>akutte krise</i> udgøres af disse to første faser som typisk varer omkring 4-6 uger.</p> <p><i>Bearbejdningsfasen</i>: Bearbejdning af sorgen med færre forsvarsmekanismer. Her kan en krisepsykolog eller andre udspørge den kriseramte mere i dybden. Bearbejdes krisen ikke tilstrækkeligt er faren, at man fastlåses i krisen og aldrig kommer over den. Der kan gå op til 6 mdr. efter hændelsen før denne fase nås og den kan vare 6-12 mdr.</p> <p><i>Nyorienteringsfasen</i>: Personen vender sig som et mere modent menneske imod livet igen. Herigennem sker udviklingen.</p>	<p>Kriser kan føre mange forskellige veje.</p> <p>Kriser stiller os overfor nye valg og udfordringer i forhold til at skabe ny mening med vores tilværelse.</p> <p>Her er selvmord en måde at forholde sig til krisen på, men der er også mulighed for udvikling f.eks. ved at accepterer den nye situation og/eller skabe ny mening i sit liv.</p> <p>Et menneske i krise bliver tydeligt konfronteret med eksistensens fire grundvilkår:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Døden</li> <li>• Friheden</li> <li>• Aleneheden</li> <li>• Meningsløsheden</li> </ul>	<p>To slags kriser: <i>Tilpasningsreaktioner</i> ligner udviklingskriser og <i>Belastningsreaktioner</i> ligner traumatiske kriser.</p> <p><i>Belastningsreaktioner</i> opdeles i <i>akut belastningsreaktion</i> (Jf. ICD-10) og <i>post-traumatisk belastningsreaktion</i>, som er når symptomerne ikke aftager indenfor en kortere periode.</p> <p>Krisehjælp handler om at mindske omfanget af en akut krise og forhindre at den bliver til PTSD.</p> <p>Krisehjælp <i>Psyisk førstehjælp</i>: Giv den kriseramte tryghed, lad dem tale om oplevelsen og undgå at de er alene.</p> <p><i>Aflastningssamtale (defusing)</i>: Et gruppemøde på samme dag som krisen opleves mellem de involverede.</p> <p><i>Psykologisk debriefing</i>: Et gruppemøde der ledes af en psykolog eller en anden kompetent person, der spørger ind til fakta, tanker, reaktioner, symptomer og fortæller om typiske reaktioner og muligheder for individuel krisehjælp.</p>