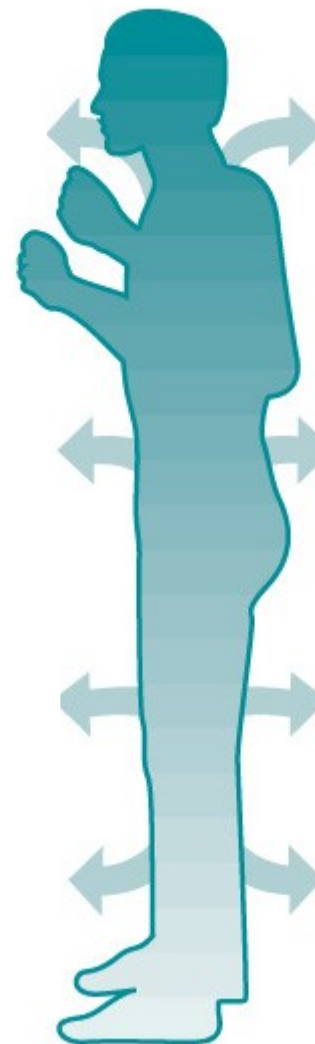


# PTSD og kroppen



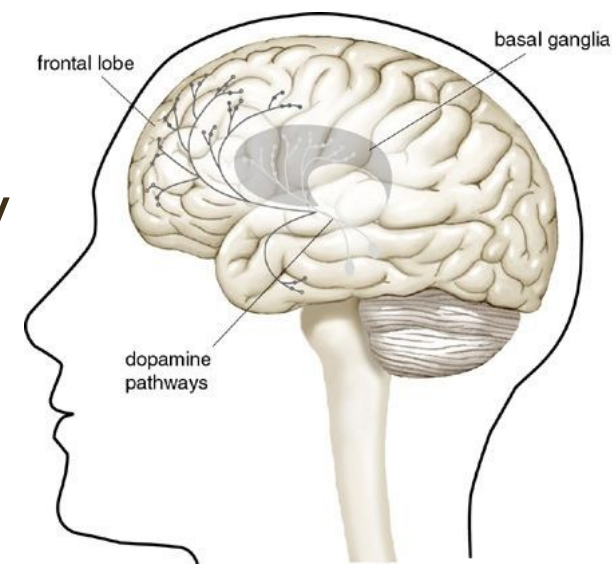
# Stress reaktion

- Naturlig reaktion
- Kamp - flugt mekanisme
- Mobilisere kroppen
- Kroppens alarmsystem



# PTSD - Nervesystemet

- Ændring i nervesystemet - oversensitiv
- Alarmsystem
  - indsætter hurtigt
  - svært at slukke for alarmsystemet
  - lang tid om at finde tilbage til normalniveau



# Fysiske symptomer på PTSD

- Anspændthed - Stress
- Opfarenhed
- Hjertebanken
- Rysten
- Træthed
- Søvn problemer
- Smerter
- Mave problemer
- Åndedræts problemer
- Panik anfald
- Nedsat opmærksomhed
- Nedsat koncentration

# Hvordan nedsætte stress

- Kendskab til kroppen - PTSD
- Erkende at man har PTSD/Stress
- Skabe rammer hvor kroppen kan finde ro
- Opmærksomhed på kroppen - nærvær
- Ryste - stilhed - ryste
- Senere - Motion
- Fokus på det som hjælper - mere af det

