

KROPPEN GLEMMER ALDRIG

Stress & Traumer



Hvordan påvirker det vores helbred & liv?

Dorte Jensen
5. februar 2012



HVORFOR HAR NOGLE BEDRE RESSOURCER TIL AT HÅNDTERE STRESS OG TRAUMER?



DEFINITION AF TRAUME

Freud:

"Et traume er en hvilken som helst begivenhed eller påvirkning, som bryder gennem kroppens stimulusbarriere og fører til overvældende følelser af hjælpeløshed"

HOMØOSTASE: KROPPEN HEALER SIG SELV!

HEALING AF TRAUME

"...[trauma] therapy needs to consist of helping people to be in their bodies and to understand their bodily sensations".

*Bessel van der Kolk, MD
International Society of Traumatic Stress Studies
November 1998*

**Psykofysisk oplevelse!
Påvirker vor liv & helbred!**

**Traumer ændrer troen på os selv og
især i forholdet til andre mennesker!**

ENERGIENS ANATOMI

Forstyrrelse af kroppens energi & kemiske system



Prana = livsenergi

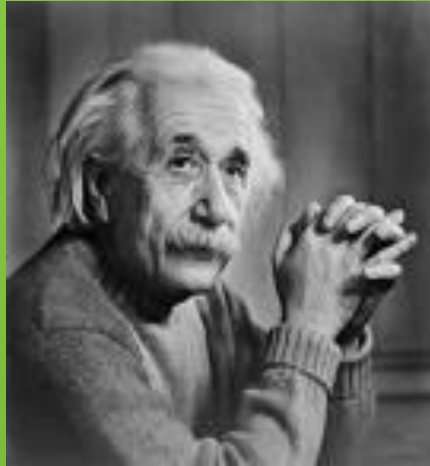
Vitalkraft = holistisk helbredelse

Qi = Forudsætning for liv

**Miasmatiske information =
energisk information på celleniveau**

Energi skal frigives & afbalanceres!

ALBERT EINSTEIN



**“NOTHING HAPPENS UNTIL
IT MOVES”**



Kropsbevidshed & Kropsoplevelse

BEVIDSTHED → HANDLING → HELBREDELSE

Tag ansvar og find dine indre ressourcer

- Sexual misbrug, vold, voldtægt, mord, pædofili
- Forladthedstraumer
- Ændringer i livet
- Naturkatastrofer
- PTSD – krigstraumer, terrorisme eller torturoffer
- Ulykker i hjem, bil, tog eller flyulykker
- Økonomi
- Mobning
- Hospitalsophold, uhelbredelig sygdom, medicinsk traume
- Graviditets & fødselstraumer
- Ubevidste traumer

EKSEMPLER PÅ TRAUMER

PÅVIRKNING & INTENSITET AF TRAUMER

- **Alder – Udviklingstraumer**
- **Hvor mange traumelag?**
- **Hvilken slags traumer? Årsag?**
- **Respons til traumer - Proaktiv, Reaktiv, Passiv**
- **Eftervirkningen – Støtte til traumeofferet**
- **Særligt sensitive mennesker – Elaine N. Aron**
- **“Psykisk sundhed er en oplevelse af livet som meningsfuldt”. Aron antonowsky**

KROPPENS SIGNALER FØLELSER ER KROPPENS SPROG

Spændinger – Mister evnen til at mærke os selv!

- Muskelsmerter, nakkesmerter og skuldre
- Hårdt sammenbidte kæber, tandskæring

Sympatisk Nervesystem: Alarm slået til, men glemt at slå fra

- Flashback, konstant påmindelse af trauma → hjerteslag øges, maven vender sig, sveder, skælven og rysten i kroppen
- Hysteri

Immunforsvar svækkes – stresshormoner øges:

- Gentagne halsbetændelser eller mave-tarmbesvær
- Nyser (allergi starter ved trauma fordi immunforsvar nedsat)
- Konstant udmattelse og følelse af luftmangel og trykken over brystet

Hormonsystemet:

- Hormonelle problemer, fertilitet, PMS og vægtforøgelse

Vejtrækningen:

- Stress – taler på indånding, irriteret diaframa, blod ej pumpet tilbage til hjertet → væskeophobninger i nederste del af kroppen

PSYKENS SIGNALER TANKER ER SINDETS SPROG

- **Angst – for megen energi eller rastløshed, panikanfald**
- **Frygt eller hjælpeløshed**
- **Depression, selvmordstanker og spiral af negative tvangstanker**
- **Vrede, skyld og skam**
- **Desorientering – spaced out & ude af kontakt følelse**
- **Fortvivelse & afmagt hvis trauma ikke går væk**
- **Overvagtksomhed, flashback og vedvarende minder og tanker**
- **Konstant udmattelse - Ulyst til aktiviteter, samvær med andre**
- **Bliver let forskrækket - Lignende begivenheder udløser reaktion**
- **Mister bevidstheden og personlighedsspaltning**
- **Fornægtelse**
- **Hukommelsestab og glemmer ting**
- **Følelsesmæssigt flad, forvirret, ej tænke klart**
- **Lavt selvværd, følelser af svigt, identitetsproblemer**
- **Phobier**
- **Spiseforstyrelser**
- **Alexitymi**
- **Søvnproblemer & mareridt**
- **Nedsat seksuel lyst**
- **Får det svære ved at komme dig efter anstrengelser**
- **Selvhad → stofmisbrug, selvmutilation, piercing, tattoos.....**

Forstå Kroppen & Følelsernes Intelligens



**Lader du dig styrer
af følelsernes vold?**

**Følelserne har stor indflydelse på vor
oplevelse af trauma
og på hvordan kroppen påvirkes.**

Uhensigtsmæssige reaktioner!

**Når vi forstår følelserne begynder
vi at ane årsagen bag dem.**

**Vi er ikke vores følelser! De er
Budbringere!**

**Uden følelser, er vi tomme skaller,
deprimerede spøgelser, robotter,
Gentagelser og forsteninger!**

FØLELSERNE DEN FORMIDLLENDE TANKE

Følelser er kroppens sprog og den måde den kommunikerer med dig.

Når din krop og sind er adskilt kan du ikke få adgang til følelserne, og dermed din overlevelse!

Uudtrykte følelser forårsager sygdom!

Kroppen kommunikerer med fysiske symptomer & den har en historie at fortælle!

UFORLØST VREDE & RASERI



**Organbehandling af lever,
galdeblære, bugspytkirtel**

ADFÆRD:

- Du forsvarer dig i vrede, mistro & underkuelse
- Stamper, skriger og ryster
- Muskelpanser, nakke, tænder, mave

ERKENDELSE:

- Dynamisk energi
- Selvbeskyttende - Darwins teori
- Den "primitive" del af vores hjerne og sind udløser en trang og lyst til at kæmpe eller flygte.
- Somatiseret Slægtstræk: De forbudte følelser
- Tårer
- Kvæler den positive strøm, seksuel energi & lidenskab!
- Nedsat Serotonin

ANGST – DEN FRIVILLIGE HUSARREST

ADFÆRD

- Angst for at blive dømt ude af fællesskabet, sårbarhed
- Anspændt i kroppen, uro, og hjertebanken, åndedræt
- En ubehagelig følelse af at der er fare på færde, ubevidst
- Blokkerer mange udtryksformer
- Udvikler fobier, angst og panik anfald, tvangstanker OCD, depressioner
- Kropssprog: Skildpadden
- Undgåelse, kontrol, bekymring

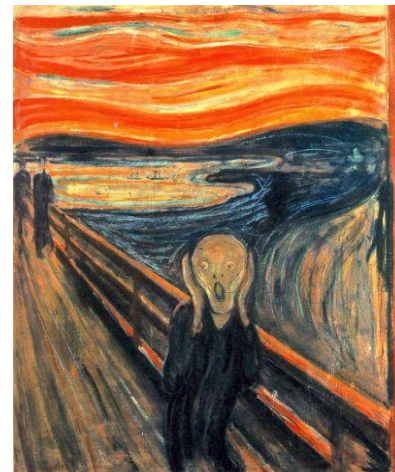
Organbehandling af nyrerne

Frygt lagres i Solar Plexus

Dødsangst i Rodchakret

ERKENDELSE:

- lær at gennemskue årsag
- Alamere os! Vær på vagt!
- Se sammenhængene mellem PSYKEN – KROPPEN – BIOKEMI
- At blive rask et mål, et liv uden frygt et andet!
- Angst kvæler kærlighed!
- Fortæller hvornår du har ladet egne grænser overskride.



SORG

ADFÆRD:

- Selvmedlidenhed, misbrug (alkohol, mad, tobak, medicin ludomani, narkotika, sex)
- Ked af det udløst ved tårer
- Uegnethed
- Underernæring

ERKENDELSE:

- Lære at tage det fulde ansvar for egen lykke, drage omsorg for Dig selv på en sund måde
- Helbredende at græde
- Bevidsthed om sorgproces & vrede
- Sorg - hinde over livsglæden!



**Organbehandling af hjerte og lunger
Påvirker immunforsvar og milten**

SKYLD & SKAM



ADFÆRD:

- Lever i for høj grad efter andres moral, ingen kraft el. selvværd
- Ingen kropsudtryk
- Skyld; Har gjort noget forkert!
Fløv, forlegen, rød i hovedet
- Skam; Der er noget galt med mig!
Føler os uperfekte, skam over ikke at kunne komme os efter sygdom

ERKENDELSE:

- Lev efter dine værdier, ærlighed
- Socialiserer os – stammens normer
- Accept & Mod
- Tonic Immobility (kamp, flugt, stivnen)
- Amygdala reagerer hurtigere end Neocortex. Fortryder!

Organbehandling af hofter, bækkenbund, underliv & hjertet

Lagres i Haracenteret: Sædet for seksualdriften & glæden!

CHOK & POST TRAUMATISK STRESS

Du forlader kroppen sjæl & krop adskilles

Følelsesmæssig lammelse, fornægtelse & ignorering



Organbehandling: nyrer/binyrer – frygt og chok sidder i nyrer

SELVBEBREJDELSER, MINDREVÆRD & IDENTITETSPROBLEMER

ADFÆRD:

- Påtager dig ansvaret for noget som ikke er dit ansvar
- Tror at du skal stå til rådighed for andre
- Socialfobier
- Handlemuligheder indskrænkes

ERKENDELSE:

- Du er uden skyld
- Lær at tage ansvar for det, som rettelig er dit ansvar.
- Erkende sandheden i, at alle mennesker er ligeværdige
- Tanker kan være illusioner



Organbehandling af hjerne & nervesystem

VEJEN TIL HELBREDELSE

**Føler du dig begrænset?
Hvis JA, gør noget ved det!
Hvis nej? "Don't fix it"!**



DU VED AT DU ER PÅ VEJ NÅR DU HANDLER!

- **Tag ansvar og vær proaktiv. Hvad gør dig glad? Villig til ændring i tankesæt, overbevisninger, adfærdsmønstre & handlinger.**
- **Komplementær terapi: Få hjælp og find DIN behandlingsform/ behandler**
- **Øget selv-bevidsthed: Kom i kontakt med dine følelser & krop. Lær den dybere indre kraft at kende**
- **Gør dig bekendt med dine reaktionsmønstre & traumetriggers**
- **Tilbring tid alene & dels udvikle dine følelser sammen med andre. Samvær og nærvær udvikler selvværd**
- **Balance kontrol vs. Intuition. Hvor sand er du mod dig selv?**
- **Accept af skiftende sindstilstande og lær at leve i nuet**
- **Brug alle dine sanser og den 6. sans**

HEALINGSPROCESSEN

SPØRGSMÅL.....?

KROP & PSYKE LADER SIG OMPROGRAMMERE!

HVILKET LILLE SKRIDT TØR DU TAGE IDAG?