

# TRAUMA, PTSD OCH EMDR

**Fredrik Holmborg**  
**Överläkare, EMDR-terapeut**  
**BUP Gävle**

# Posttraumatiskt stressyndrom PTSD DSM-5

- A. Utsatt för trauma (1)**
- B. Minnen, mardrömmar, flashbacks (1)**
- C. Undviker minnen och platser, = trauma(1)**
- D. Negativa kognitiva förändringar och sinnesstämnings d:o, = trauma (2)**
- E. Klar förändring av stimulusreaktioner (2)**
- F, G, H**

# Stimulusreaktioner

- **Irritabel och arg sint**
- **Hänsynslöst eller självdestruktivt beteende**
- **Överdrivet vaksam och lättskrämd**
- **Koncentrationssvårigheter**
- **Sömnstörning**

# PTSD-symtom

## SÖMNSTÖRNINGAR

Mardrömmar  
Dålig sömn

## ÅNGEST

Intensiv eller utdragen  
psykisk plåga  
Undvikande beteende  
Uttalade fysiska reaktioner

## DEPRESSION

Skuld och skam  
Känslor av värdelöshet  
Negativt känslotillstånd  
Drar sig undan  
Sömnstörning

## TROTSSYNDROM- UPPFÖRANDEST.

Hänsynlös  
Irritabilitet-vredesutbrott

## ADHD

Koncentrations svårigheter  
Irritabilitet-vredesutbrott  
Motorisk oro (egen iakttagelse)

## AUTISM

Undvikande beteende  
Deltar inte i aktiviteter, drar sig  
undan  
Irritabel-Vredesutbrott

## MISSBRUK AV DROGER

Ändrat beteende  
Svårt att minnas-mindre  
sammanhållen



# EMDR

## Eye Movement Desensitization and Reprocessing

- Traumabehandling
- Evidensbaserad
- BLS- Bilateral Stimulering
- REM-sömn= Rapid Eye Movements, drömsömn



# EMDR

- **Positiva och negativa neurala nätverk**
- **Manualbaserad behandling för vuxna**
- **Mycket utvecklingar**
- **Arbetar med tanke, känsla och kropp**

# EMDR:s 8 faser

1. Anamnes och behandlingsplanering
2. Klientförberedelse, stabilisering
3. Hitta minne(pos-neg kogn, SUDS, KU)
4. Desensibilisering
5. Installation
6. Kroppsgenomgång
7. Avslutning
8. Uppföljning

**Dåtid-Nutid (triggers)-Framtid (video)**

# EMDR-

1. Anamnes och behandlingsplanering
2. Klientförberedelse, stabilisering
3. Hitta minne(pos-neg kogn, SUDS, KU)
4. Desensibilisering
5. Installation
6. Kroppsgenomgång
7. Avslutning
8. Uppföljning

**Dåtid-Nutid (triggers)-Framtid (video)**