

Men kroppen husker

I de seksten år vi har udgivet *Forskningsnyt fra Psykologi*, har vi jævnligt bragt artikler om, hvordan der efter voldsomme, eventuelt livsfarlige oplevelser, kunne optræde psykiske følger, som man tidligere har kaldt krisereaktioner, men som man nu om dage betegner med den internationale betegnelse PTSD, post en vedvarende, forstyrrende stresstilstand i kølvandet på en chokerende, traumatisk oplevelse.

Når man undersøger personer, der har overlevet fx en grufuld skibskatastrofe eller en naturkatastrofe, finder man gennemgående, at et sted mellem en femtedel og halvdelen af de overlevende har udviklet PTSD i de efterfølgende år – altså en vedvarende psykisk forstyrrelse, der selvfølgelig afhænger af, hvor frygtelig oplevelsen var for den enkelte. Om man udvikler PTSD, afhænger dog ikke blot af, hvor slem den ydre situation var for den enkelte, men også af, hvordan man opfatter og tackler situationen under og efter den belastende oplevelse.

PTSD-lidelsen viser sig især ved tre ting, nemlig 1) Vedvarende uro og ængstelighed (frygt for nye skrækkelige oplevelser). 2) Tendens til at undgå alt, hvad der minder om den uhyggelige oplevelse både ved at undgå det sted, der er tale om, og ved at undgå tanker og minder om begivenheden. 3) Ufrivillige pinefulde minder, eventuelt så livagtige, at de kaldes flashbacks, som om man igen befandt sig i den frygtelige situation. Disse pinefulde minder optræder altså, selv om man forsøger at skubbe minderne ud af hovedet.

De, der undgår PTSD efter oplevelser, hvor mange andre har udviklet alvorlig PTSD, er ofte karakteriseret ved at have mere mod på at generindre og gennemtænke den traumatiske oplevelse, og de er bedre i stand til med deres fornuft at modstå tendensen til at tænke og tro, at det samme kunne ske "alle vegne", som det ofte gælder for de PTSD-ramte.

En ny amerikansk undersøgelse imidlertid, at selv om personer, der har været ude for traumatiske oplevelser, ikke udvikler efterfølgende PTSD – eventuelt på grund af psykisk modstandsdygtighed – så kan det godt være, at de skrækkelige begivenheder har efterladt nogle virkninger, der mere viser sig i kroppen end i adfærden hos de pågældende.

Konkret foregik undersøgelsen ved, at forskerne fik kontakt med 60 overlevende fra terrorbomben i Oklahoma i 1995. For hver af disse 60 overlevende blev der udvalgt en person med tilsvarende køn, alder og uddannelse og bolig-situation, som blot ikke havde været i nærheden af bombeulykken. Disse to grupper på 60 personer hver blev først undersøgt for symptomer på PTSD, og der blev fundet klare tegn på PTSD hos 16 i traumegruppen, men kun hos én i kontrolgruppen.

Der var altså 44 personer i traumegruppen, som nok havde oplevet bombekatastrofen på nærmeste hold, og som i adskillige tilfælde havde været i livsfare, men som havde undgået at udvikle PTSD i de følgende år.

Det ser dog ud til, at mange af disse sidstnævnte havde visse ar i sindet. Det fremgik af en efterfølgende undersøgelse, hvor man målte de kropslige stressreaktioner ved mindet om bombekatastrofen. Der blev bl.a. målt blodtryk og puls inden, under og efter et lille interview, hvor hver person skulle fortælle om, hvad han kunne huske fra ulykken.

Det viste sig, at både puls og blodtryk i overlevelsgruppen var lidt højere inden interviewet sammenlignet med kontrolgruppen, men både under og efter interviewet havde overlevelsgruppen en meget større stigning i både puls og blodtryk, end det var tilfældet i kontrolgruppen. Denne klare kropslige stressreaktion ved mindet om bombekatastrofen forekom også hos flertallet af de 44, der ikke havde tegn på PTSD. Man kunne således konkludere, at deres hjerner nok havde overvundet ulykken så meget, at de havde fået nogenlunde fred i sindet til daglig, men *når* de blev mindet om ulykken, reagerede de (i mange tilfælde) så stærkt med kropslige stresssymptomer, at det ifølge forskerne godt kunne tænkes at indebære fare for kropslige sygdomme på længere sigt.

De amerikanske forskere anbefaler derfor, at man for fremtiden ikke blot undersøger psykiske tegn på PTSD efter traumatiske begivenheder, men også kropslige symptomer, der åbenbart kan forekomme uafhængig af de psykiske tegn på PTSD og måske være ganske farlige i sig selv.

tn

Kilde: Tucker, P.M., Pfefferbaum, B., North, C.S., Kent, A., Burgin, C.E., Parker, D.E., Hossain, A., Jeon-Slaughter, H. & Tratuman, R.P. (2007). Physiologic Reactivity Despite Emotional Resilience Several Years After Direct Exposure to Terrorism. *American Journal of Psychiatry*, 164. 230-235.