



Velkommen

KLINISK PSYKOLOG GITA SAADATJOU

WWW.PSYKOLOGGITA.DK

SØNDAG DEN 25. JANUAR 2026

Vores psykiske tilstand - disse dage



I disse dage kan mange opleve:

- Indre uro og angst
- Grådlabilitet
- Sorg
- Vrede
- Træthed
- Tankemylder og katastrofetanker
- Bekymring

- Søvnbesvær
- Ændret appetit
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Ensomhed
- Magtesløshed
- Hjælpeløshed
- Konstant tjek af nyheder
- Dårlig samvittighed
- Skam

Remote trauma exposure (Fjern-eksponering for traumatiske hændelser)



Remote trauma exposure beskriver den psykiske belastning, der kan opstå, når man gentagne gange eksponeres for vold, trusler og lidelse på afstand.

Det sker typisk gennem:

- Nyheder og sociale medier
- Billeder og videoer
- Kontakt med familie og nære relationer i fare
- Langvarig usikkerhed og manglende information

Selvom man fysisk befinder sig i sikkerhed, kan nervesystemet reagere, som om faren er tæt på.

Nervesystemet er i alarmberedskab



Det betyder, at nervesystemet er i alarmberedskab.

Det er hjernens normale reaktion på trussel og usikkerhed.

Hjernen forsøger at beskytte dig mod fare, så du kan **overleve**.

Det er ikke en overreaktion. Det betyder ikke, at der er noget galt med dig – men at dit nervesystem er presset.

I overlevelsesmode er der ofte ikke adgang til logiske eller fornuftige tanker.

Overlevelsen tager over.

Kamp flugt-tilstand



Når man ikke kan komme i kontakt med sin familie, og samtidig dagligt hører om drab, vold og undertrykkelse, er nervesystemet konstant i alarmberedskab.

Kroppen reagerer, som om faren er lige her – også selvom man fysisk befinder sig i Danmark.

I denne tilstand bliver kroppen klar til at:

- kæmpe
- flygte
- eller fryse (psykisk og/eller fysisk lammelse)

Det er automatiske overlevelsesreaktioner – ikke noget, man selv vælger.

Neurosekventiel model af hjernen



Abstrakt og reflektiv kognition

Konkret kognition

Belønning

"tilknytning"

Sexuel adfærd

Emotionel Reaktivitet

Motorisk Regulering

"Arousal"

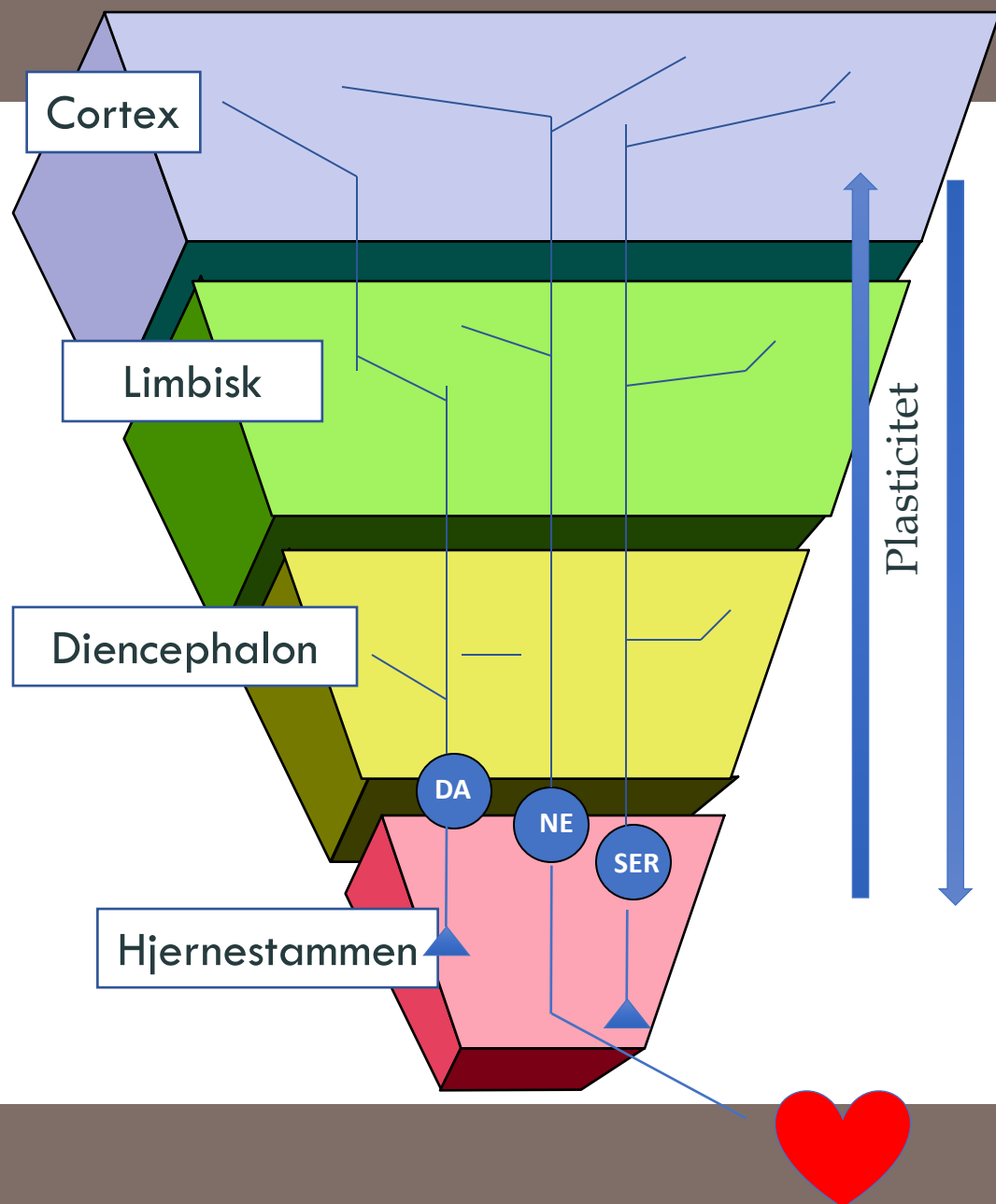
Appetit/mæthed

Søvn

Blodtryk

Puls

Kropstemperatur



Personer, som allerede har stress, angst, depression eller PTSD, kan opleve, at deres symptomer forværres i denne periode.

Kollektivt traume er en psykologisk og social belastning, som rammer en hel gruppe, et samfund eller et folk som følge af en fælles voldsom eller langvarig begivenhed, der ryster grundlæggende følelser af tryghed, mening og sammenhæng.

Typiske kendetegn ved kollektivt traume:

- fælles sorg, frygt eller skam
- splittelse eller stærk “os–dem”-tænkning
- normalisering af overlevelsesstrategier (fx tavshed, kontrol, hyperårvågenhed)

Kollektivt copingsstrategier



Bearbejdning af kollektivt traume kræver ofte kollektive copingsstrategier som er;
Interdependence og interpersonelle relationer og kan indebære:

- Kollektiv italesættelse og anerkendelse
- Fælles ritualer og sorgprocesser

Kollektive copingsstrategier i praksis:

- At være sammen – uden at skulle forklare eller løse noget
- At dele sorg, bekymring og håb med hinanden
- Gensidig omsorg i hverdagen (mad, opkald, nærvær)
- Fælles ritualer og traditioner, der skaber mening og kontinuitet
- At minde hinanden om fælles værdier, modstandskraft og håb

Hvad kan jeg selv gøre?



1. Rolige, rytmiske bevægelser for regulering af nervesystemet
Langsom gang eller dybe vejrtrækninger

- Indånding gennem næsen – tæl til 4
- Udånding gennem munden – tæl til 6

En længere udånding aktiverer parasympatiske nervesystem /kroppens beroligende system

2. Aktiver dine sanser

- Lyt til musik
- Gå tur i naturen
- Lav mad
- Drik te eller kaffe
- Varm/kold bad
- Groundingsøvelse

Enkle, men effektive handlinger, som hjælper kroppen tilbage til det trygge nu.

Forudsigelighed og gentagelse



Forudsigelighed og gentagelse er nogle af de vigtigste grundpiller i børns opvækst.

Når hverdagen er genkendelig, lærer barnet, at verden er til at stole på, og at andre mennesker er trygge.

Det skaber ro i nervesystemet og giver hjernen mulighed for at udvikle sig.

De samme principper gælder, når man bliver udsat for traumatiske hændelser (på afstand).

Nervesystemet har brug for gentagelse, faste rammer og forudsigelighed for igen at kunne finde ro.

Tryghed skabes gennem gentagelse – og tryghed er en forudsætning for healing.

Hvad kan jeg selv gøre?



3. Bevar dine daglige rutiner

Arbejde, studier, søvn

Forudsigelige handlinger skaber en følelse af tryghed.

Og netop nu har både krop og psyke mere end nogensinde brug for tryghed.

4. Acceptér og sæt ord på følelser

Det hjælper med at regulere følelser og hjælper hjernen med at dæmpe spænding.

“Jeg er bekymret”

“Jeg er vred”

“Jeg føler mig utryg”

Hvad kan jeg selv gøre? - fortsat



5. Begræns nyhedsstrømmen (lav nyhedsrutine)

At følge nyheder minut for minut kan holde kroppen i konstant alarmberedskab.

At passe på sig selv er selvkærlighed og et etisk ansvar – ikke egoisme.

6. Vær opmærksom på børn og familien

Hvis du er forælder, smitter din uro direkte af på dit barn.

Du er hjemmets søjle.

Når du står mere stabilt, gør familien det også.

Hvad kan jeg selv gøre? - fortsat



7. Tankemylder

Det er naturligt, at tankerne hænger fast og ikke vil slippe.

- Berolig nervesystemet med vejrtrækning
- Afled opmærksomheden
- Aktiv modstand mod tankemylder

8. Tag vare på din krop og skab forankring – En rolig krop giver en rolig hjerne.

- Spis regelmæssigt
- Drik vand
- Lyt til kroppens signaler
- Priorité søvn (fasthold faste søvnrutiner, undgå skærm én time før sengetid, sid i stilhed, mediter eller lyt til rolig/mindful musik for at hjælpe kroppen med at falde til ro og gøre den klar til søvn)

Hvad kan jeg selv gøre? - fortsat



9. Tal med nogen du er tryk ved – vær i kontakt med andre mennesker omkring dig:
Er en stærk signal til hjernen at du er i tryghed.

Kollektiv traume heales kollektivt.

10. Søg professionel hjælp, hvis behovet er der

- Din praktiserende læge
- Psykolog eller psykiater
- Sundhedsforsikring gennem dit arbejde



Dårlig samvittighed ift. vores folk



Den dårlige samvittighed, mange oplever, er ikke forkert.

Den udspringer af empati, fællesskab og moralske værdier.

Når ulighed og lidelse er meget synlig, reagerer vores indre kompas:

“Hvordan kan jeg have det godt, når andre lider?”

Denne form for dårlig samvittighed er ikke et tegn på svaghed.

Det er et tegn på, at vi stadig er forbundne med hinanden.

Dårlig samvittighed - fortsat



Når dårlig samvittighed fører til selvstraf (afsavn, skam, undertrykkelse af behov), hjælper det ikke andre –
men det tærer på krop og sind.

At passe på sig selv betyder ikke, at man vender ryggen til andre.
Det betyder, at man bevarer sin menneskelighed og sin evne til omsorg.

Selvkærlighed er forudsætning for næstekærlighed.

