



LOCI · Norway

NKVTS

Kognitiv terapi for posttraumatisk stresslidelse (CT-PTSD)



**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**



Norsk forening for
kognitiv atferdsterapi

Posttraumatisk stresslidelse oppstår etter hendelser som opplevdes ekstremt skremmende og belastende. Eksempler er katastrofer, alvorlige ulykker, vold, overgrep og voldtekt.

Et viktig kjennetegn er at du gjenopplever det som har skjedd i form av påtrengende minner eller mareritt. Andre symptomer er anspenhet, skvettenhet, søvnproblemer og unnvikelse av det som kan minne om den traumatiske hendelsen.

Samtaler som hjelper

Kognitiv terapi for posttraumatisk stresslidelse (CT-PTSD) innebærer å gå konkret inn på hva som skjedde under de traumatiske hendelsene. Du etablerer en sammenheng i det du har opplevd. De vonde følelsene kommer mer på avstand, selv om minnene fortsatt kan vekke vonde følelser. Denne fremgangsmåten, der du sammen med terapeuten din får bearbeidet det som har skjedd, er både trygg og til stor hjelp.

Metoden kan sammenliknes med å rydde opp i en overfylt kommodeskuff, som er vanskelig å lukke igjen og der noe av innholdet hele tiden faller ut. En mulighet er å ta ut klesplaggene (altså de vonde minnene), ett etter ett, sortere dem og plassere dem i skuffen på en oversiktlig måte. Målet er at du får økt trygghet og kontroll. Samtidig får du nyttige verktøy for å håndtere ulike plager forbundet med posttraumatisk stresslidelse.

Forskning og erfaring dokumenterer at teknikkene du lærer i kognitiv terapi kan være til god hjelp for å bli frisk og få en god hverdag. Det har du fortjent.

Kognitiv terapi for PTSD er en psykoterapeutisk metode som er anbefalt i internasjonale retningslinjer*

* <https://istss.org/clinical-resources/treating-trauma/international-practice-guidelines-for-post-trauma>
* <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>



