




NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS

Kontrafaktisk tenkning om traumatiske hendelser

Betydningen av tanker om hva som kunne ha skjedd for
posttraumatisk stressreaksjoner.

Ines Blix, April, 2021

Posttraumatisk stressreaksjoner

- Påtrengende tanker og minner om hendelsen, økt fysiologisk beredskap, nummenhet og unngåelse.
- For de fleste forsvinner reaksjonene etter en stund, men for noen vedvarer reaksjonene over måneder og år.
- Noen utvikler langvarige posttraumatisk stressreaksjoner.



Kognisjon og traumer

- For å forklare hvorfor *noen*, og ikke *andre* utvikler langvarige plager har kognitive teorier fokusert på hvordan traumet prosesseres.
- Hvordan vi husker og tenker om traumatiske opplevelser, er nært knyttet til posttraumatisk stressreaksjoner.

Kognitive teorier om PTSD

Ehlers & Clark (2000): Posttraumatisk stress oppstår og opprettholdes når traumet blir prosessert på en slik måte at en konstant opplevelse av trussel oppstår:

- Tanker og vurderinger om hendelsen eller konsekvenser av hendelsen.
- Forstyrrelser i selvbiografisk hukommelse, påtrengende livaktige traumeminner.

Kognitive teorier om PTSD

- Kognitive teorier vektlegger betydningen av *hukommelse* for utvikling og opprettholdelse av posttraumatisk stress (Brewin, Dalgleish, Joseph 1996; Ehlers & Clark, 2000; Rubin et al., 2008).
- Påtrengende minner er sett på som et drivende symptom som bidrar til å opprettholde posttraumatisk stressreaksjoner.

Kognitive prosesser viktigste prediktor for posttraumatisk stress blant barn og unge

(Meisser-Stedman et al, 2019)

- Longitudinelt studie med barn og unge 8-17 år.
- Utvikling av posttraumatisk stressreaksjoner var forbundet med opplevd fare.
- Opprettholdelse av symptomer var forbundet med høyere grad av sansebaserte traume-minner, traume-relatert grubling, og større grad av negative tanker og vurderinger om traumet.

Har tanker om hva
som *KUNNE* ha
skjedd betydning for
traume-reaksjoner?

- Kan tanker om *forestilte scenarioer eller utfall* påvirke traume-reaksjoner på samme måte som tanker om selve hendelsen?
- Kan tanker om det som kunne ha hendt spille lignende rolle som traumeminner?



Kontrafaktisk tenking

- **Tanker om hvordan det kunne ha gått bedre (oppover kontrafaktisk):**
Hvis jeg hadde brukt hjelm, så hadde jeg ikke blitt så skadet.
- **Tanker om hvordan det kunne ha gått verre (nedover kontrafaktisk):**
Hvis jeg ikke hadde brukt hjelm kunne jeg blitt veldig skadet.

Kontrafaktisk tenkning involverer sammenlikning

- Man sammenlikner den faktiske situasjonen med et tenkt kontrafaktisk scenario.
- Slike sammenlikninger kan føre til både affektive assimilasjon- og kontrasteffekter.
- Kontrafaktisk tenkning forsterker emosjoner, enten positive eller negative.

Oppover kontrafaktisk (tanker om et bedre utfall eller scenario)



Affektiv Assimilasjon:

*Jeg blir glad av å tenke på
hvor nær jeg var ved å få
maks poengsum.*



Affektiv kontrast:

*Jeg blir så lei meg når jeg tenker på
hvor mye bedre livet hadde vært hvis
bare hadde brukt hjelm.*

Traumer og kontrafaktisk tenking

- Negative hendelser kan føre til oppover kontrafaktisk tenking.
- Når kontrasten mellom virkeligheten og et tenkt scenario blir stor kan dette føre til negativ affekt.
- Noen studier har funnet en sammenheng mellom kontrafaktisk tenking og psykiske plager etter traumatiske hendelser (Branscombe et al., 2003; Callander et al., 2007; Gilbar & Hevroni, 2007).

Tanker om hvordan
det kunne gått verre
oppstår ofte etter
nære på opplevelser





«Unlucky victims or lucky survivors?»

Jensen & Teigen, 2011:

- Intervjuet 85 Norske turister som overlevde tsunamien i 2004.
- 90% av deltakerne beskrev at de var heldige eller hadde hatt flaks
- Ingen beskrev seg som uheldige eller at de hadde uflaks..
- Nedover kontrafaktisk forekom *10 ganger som ofte* som oppover kontrafaktisk.

Nedover kontrafaktisk (tanker om et verre utfall eller scenario)



Affektiv assimilasjon:

Det er ubehagelig å tenke på at jeg var 3 meter unna den sikre død



Affektiv kontrast:

Jeg føler meg bedre når jeg tenker på hvor mye verre jeg kunne hatt det

Slike tanker er i utgangspunktet adaptive, men...

- Innholdet i tankene kan være brutale og oppleves som smertefulle.
- Kan også slike tanker være forbundet med posttraumatisk stress reaksjoner?



Tanker om det som
kunne ha skjedd, fire
år senere

- Hvilken betydning har tanker om det som kunne ha skjedd for ***direkte*** og ***indirekte*** eksponerte?
- Har hyppighet av kontrafaktiske tanker sammenheng med posttraumatisk stress reaksjoner?
- Er det forskjeller mellom direkte og indirekte eksponerte?

(Blix, Kantén, Birkeland, Solberg, Nissen & Heir, 2016)

Intervjuundersøkelse 4 år etter terrorangrepet

- 100 deltakere (50 som hadde vært tilstede, 50 som ikke hadde vært tilstede)
- **Vi målte:**
 - Posttraumatisk stressreaksjoner (PCL-5)
 - Oppgave om kontrafaktisk tenking: fortell om din vanligste «hvis om tanke»
 - Opplevd hyppighet av kontrafaktiske tanker (upward og downward)
 - Påtrengende kontrafaktiske tanker

Resultater

Indirekte eksponerte:

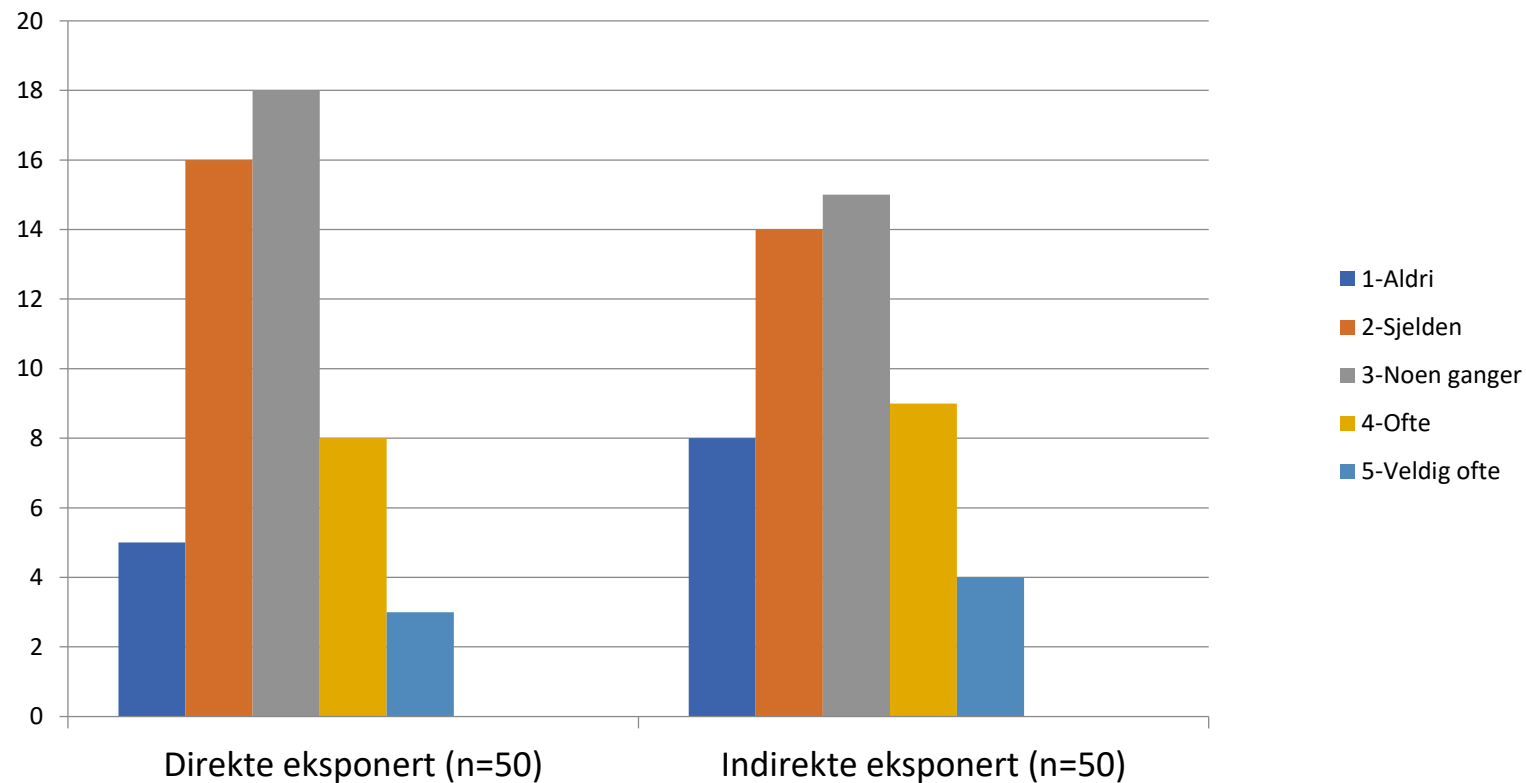
- 90% fortalte om hvordan det kunne gått verre (downward).
- *Hvis jeg hadde vært på kontoret mitt den dagen, hadde jeg blitt drept.*

Direkte eksponerte:

- 90% fortalte om hvordan det kunne gått verre (downward).
- *Hvis jeg hadde tatt pausen ute ved fontenen, hadde jeg vært død.*
- *Hvis jeg hadde løpt opp igjen kunne jeg ha reddet flere.*

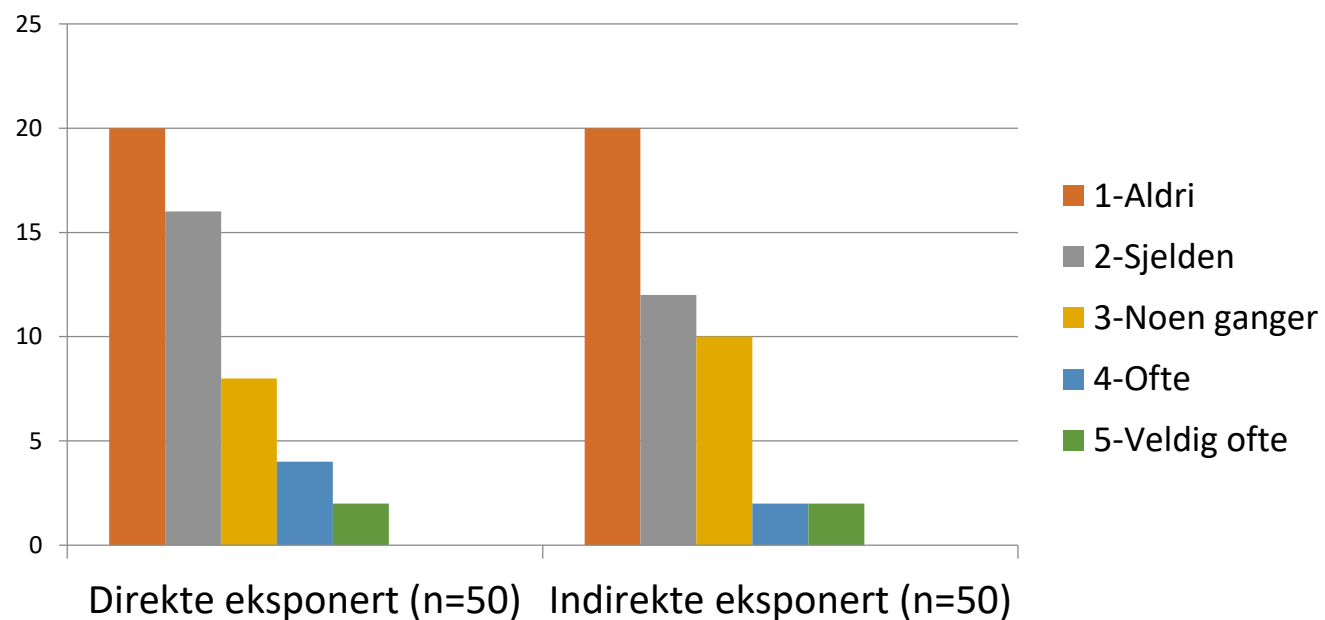
Nedover kontrafaktisk tenking

Jeg tenker på hvor mye verre ting kunne ha vært



Oppover kontrafaktisk tenking

Jeg tenker på hvor mye bedre ting kunne ha vært



Både oppover og nedover kontrafaktisk tenking forbundet med posttraumatisk stress

- **Indirekte eksponerte:** Hyppigere oppover og nedover kontrafaktisk tenking forbundet med høyere nivå av posttraumatisk stress reaksjoner.
- **Direkte eksponerte:** Sammenheng mellom nedover kontrafaktisk tenking og høyere nivå av posttraumatisk stress.

Hva betyr dette?

- Også nedover kontrafaktisk tenking er forbundet med posttraumatisk stressreaksjoner.
- Nedover kontrafaktisk kan kanskje fungerer litt på samme måte som vonde traumeminner.
- Kontrafaktisk tenking er forbundet med posttraumatisk stress reaksjoner også hos indirekte eksponerte.



Hvordan forestiller vi oss det som ikke skjedde?

Scandinavian Star

- April, 1990: 482 personer om bord, 159 omkom.
- **Deltakere i denne studien: 185** (94 overlevende, 91 etterlatte).

(Blix, Kantén, Birkeland & Thoresen, 2018)

Intervjuundersøkelse 26 år etter brannen

- **Vi målte:**
- Posttraumatisk stressreaksjoner (PCL-5)
- Oppgave om kontrafaktisk tenking: fortell om din vanligste «hvis om tanke»
- Livaktighet: Når du forestiller deg din vanligste kontrafaktiske tanke, i hvilken grad kan du se det for deg, høre det som skjer osv.
- Opplevd hyppighet av kontrafaktiske tanker (upward og downward)



Hvis ikke jeg hadde vært våken hadde det gått galt med oss...





*Hvis jeg bare hadde banket på kahytt dørene
kunne jeg kanskje reddet noen*



De etterlatte fortalte også om tanker om hvordan det kunne ha gått annerledes

« *Hvis han hadde kommet en liten stund tidligere hadde han fått den fergen han hadde bestilt.* »



Hvis han bare ikke hadde dratt. Bare han hadde vært våken.



« Om nå bare den døren de ble funnet ved
ikke var låst...



Hvordan opplevde de disse tankene?

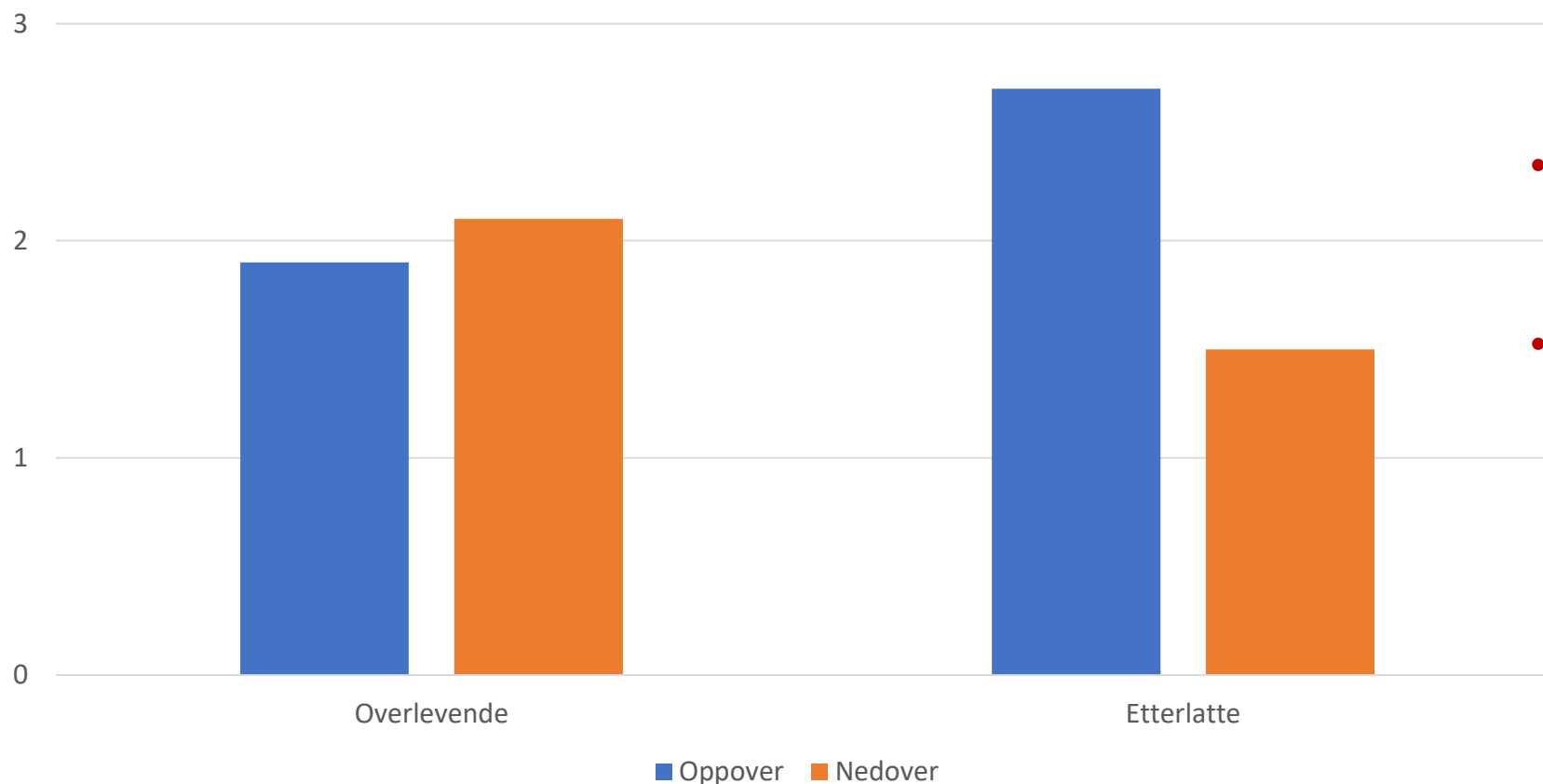
Når du ser for deg din mest vanlige tanke om hvordan det kunne gått annerledes, i hvilken grad:

- *Er det som om du kan se det for deg?*
- *Er det som om du kan høre det som skjer?*
- *Er det som om du kan kjenne lukten?*
- *Oppeves det som om det var en virkelig hendelse?*
- *Kan du kjenne intense følelser?*
- *Er det som å reise i tid?*

Resultater

- Av det etterlatte skåret 19% over terskelverdi for posttraumatisk stress, 16% av de overlevende
- 75% av de overlevende, og 85% av de etterlatte fortalte at de fremdeles opplevde å ha noen kontrafaktiske tanker
- Overlevende opplevde oftere tanker om hvordan det kunne ha gått verre
- Etterlatte opplevde oftere tanker om hvordan det kunne ha gått bedre

Gjennomsnittlig hyppighet av oppover og nedover kontrafaktisk tenking 1=aldri-5=veldig ofte



- Etterlatte rapporterte hyppigere oppover enn overlevende
- Overlevende rapporterte hyppigere nedover enn etterlatte

Livaktighet

- Selv etter 26 år rapporterte en betydelig andel av overlevende og etterlatte livaktige tanker om hva som kunne ha skjedd.
- Ingen forskjell i gjennomsnittlig livaktighet for overlevende og etterlatte.

Sammenheng med posttraumatisk stress

Etterlatte og overlevende:

- Høyere rapportert hyppighet av oppover og nedover kontrafaktisk tenkning var forbundet med høyere nivå av posttraumatisk stressreaksjoner.
- Høyere grad av livaktighet var forbundet med høyere nivå av posttraumatisk stressreaksjoner.

Hva betyr dette?

- Kontrafaktisk tenking kan vedvare lenge etter en hendelse
- For noen kan slike tanker oppleves som livaktige.
- Både hyppighet og livaktighet er forbundet med posttraumatisk stress.
- Både tanker om hvordan det kunne gått værre og tanker om hvordan det kunne ha gått bedre, ser ut til å kunne være skadelige.

Kliniske implikasjoner

- Bør slike tanker bli spesifikt adressert i intervensjoner?
- Kan slike tanker bør adresseres på samme måte som traume minner i traumefokusert terapi?
- Psykoedukasjon og normalisering kan også bidra til at slike tanker oppleves mindre ille

Emosjonsregulering og kontrafaktisk tenking

- De Brigard and Hanna (2015): å øve på emosjonsregulering samtidig som man tenker på kontrafaktiske scenarier kan være en potensiell effektiv terapeutisk strategi.

Neste steg...

- Videre forskning bør undersøke om intervensjoner etter mot å redusere traume-relatert kontrafaktisk tenkning kan bidra til å redusere posttraumatisk stressreaksjoner.

Takk!

Ines Blix
ines.blix@nkvts.no