

Udtalelse fra en kvinde med ptsd

Jeg har lidt af svær tilbagevendende depression og kompleks PTSD siden jeg var 11 år. Jeg er nu 29, og studerer psykologi på Københavns Universitet. Jeg vidste at jeg led af depression siden jeg var ung, og blev fejldiagnosticeret med generaliseret angst, da jeg var 20 og søgte hjælp i psykiatrien for første gang.

Jeg har nu i snart 10 år forsøgt at overkomme de problemer jeg har lidt under siden jeg var barn, men uden held. Jeg har prøvet forskellige antidepressive præparater, forskellige psykologer, forskellige psykologiske tilgange uden at opnå mere end mild bedring i perioder. Mit liv har været en serie af start stop, hvor jeg får presset mig selv lidt videre i min uddannelse i en periode, selvom jeg er ude af stand til at håndtere simple hverdagsting som at lave mad, eller bare tømme postkassen. Jeg formår alligevel i disse perioder at få gode karakterer og holde mig selv kørende, men uundgåeligt bryder jeg sammen og er nødt til at trække mig fra hele mit liv. Selv når det går godt er det svært for mig at håndtere ting der er helt normalt for andre bare at gøre, og når det er slemt, så er det slemt i en sådan grad, at det er svært at holde ud at være i live.

Det var først da jeg var 28 og blev undervist i klinisk psykologi, at jeg fandt ud af at jeg lider af kompleks PTSD og ikke blot angst. Jeg fik PTSD diagnosen bekræftet af professionelle, begyndte at søge behandling kun for at finde ud af, at den standard behandling der tilbydes er lige så ineffektiv for mig som alt det jeg tidligere har prøvet. Så jeg brugte den viden jeg har erhvervet mig fra mit studie til at gennemgå studier og videnskabelig artikler for at finde ud af hvad der reelt er effekt for svære tilfælde. Jeg kom frem til at biofeedback behandling var en af mine mest lovende muligheder, og gjorde det til en prioritet at gøre den økonomiske investering det ville være at prøve det af. Mit rationale var at pengene ville være en fornuftig investering hvis det var det der gjorde forskellen på om jeg ville være på kontanthjælp resten af mit liv eller have mulighed for at færdiggøre min uddannelse og arbejde som psykolog.

Jeg svinger stadig ind og ud af depression og mine PTSD symptomer, men jeg har også perioder hvor ingen af dem er til stede og jeg bare er okay. Når de er der, er begge dele mindre voldsomme og varer gradvist kortere og kortere tid. Jeg tror for første gang i mange år, at jeg kan nå til et punkt, hvor det her ikke styrer mit liv.

I sidste måned havde jeg haft et par uger, hvor jeg havde det godt, og så begyndte panik at sætte ind i min krop og alle mine PTSD symptomer tog til. Ved den følgende session fortalte jeg Ann-Helen dette, og hun placerede elektroderne derefter. I løbet af de første 15 minutter begyndte jeg at blive døsig. Hele min krop faldt til ro, og jeg sad og gabte. Som altid, når min krop endelig slapper af efter sådan en omgang, føles det som om jeg har løbet et maraton, men panikken var væk. Jeg har aldrig før i mit liv oplevet at noget kunne give mig ro, når disse ting tog over. Jeg kan ikke sætte ord på den lettelse det er at vide, at der lindring at få for disse følelser, og at jeg måske nærmer mig et punkt, hvor jeg ikke længere vil sidde fast i dem igen.

Jeg har været i gang med biofeedback behandling i omkring 4 måneder nu, og jeg har aldrig i de næsten to årtier jeg har lidt under det her, haft bedre udsigt til at kunne leve et normalt liv en dag. Jeg har noget vej endnu, da jeg virkelig er et svært tilfælde og har været ekstremt neurologisk dysreguleret i så mange år. Men jeg har det så ufatteligt meget bedre. Jeg er i stand til at nyde at være i live, ikke bare prøve at presse mig selv igennem de ting jeg skal. Jeg er i stand til at sove normalt, jeg har perioder med overskud og lykke, hvor jeg rent faktisk er i stand til at gøre ting jeg altid har ønsket mig. Jeg kan koncentrere mig igen og husker ting langt bedre. Jeg er i stand til at føle mig tæt på de mennesker jeg elsker og de ting der er svære er ikke længere ved at tage livet af mig.

Biofeedback kan forbedre, hvis ikke fjerne, umådelig mange psykologiske problemstillinger fordi det går ind og hjælper hjernen med at fungere mere optimalt. Der er så mange der kan hjælpes til en langt bedre

livskvalitet med denne teknologi, og jeg er sikker på det er en praksis, som med tiden vil blive langt mere udbredt som behandling med god grund. Sundhedssystemer, kendskab til behandlingsmuligheder og tilgængelighed af nyere behandlingsmuligheder er alle ting som er overraskende langsomme i deres udvikling. Jeg tror dette skyldes en generel tilbageholdenhed for at prøve nye ting af, når det drejer sig om folks velvære. Dette er fornuftigt nok i sig selv, men sandheden er, at en stor del af de behandlingstilbud der er tilgængelige i dag ikke er særligt effektive, specielt ikke i sværere tilfælde. Jeg tror biofeedback på samfundsplan, kan gøre en forskel. Jeg vil både personligt, og med den faglige viden jeg har til rådighed, anbefale denne behandling, for det kan gøre en exceptionel forskel i rigtig mange menneskers liv, hvis blot de har kendskabet til behandlingen og midlerne til at få den.