

## Wat is een posttraumatische stress-stoornis?

---

Na het meemaken van een trauma komt het vaak voor dat mensen gespannen, bang en verdrietig zijn. De gebeurtenis zit steeds in de gedachten en goed slapen gaat vaak moeilijk. Men is veelal schrikachtiger dan voor de gebeurtenis. Meestal gaan deze klachten binnen een paar weken vanzelf over. Bij acht procent van de mensen blijven deze klachten in heftige mate en langdurig bestaan. Zij zijn allerlei situaties en activiteiten die doen denken aan de gebeurtenis gaan vermijden in een poging weer grip op hun leven te krijgen. Het lukt ze echter vaak niet meer om vanzelf los van het trauma te komen. Deze mensen hebben last van een posttraumatische stressstoornis, ook wel afgekort als **PTSS**. Je ziet het vaak niet aan de buitenkant dat mensen deze klachten hebben. Wellicht laat je ook het liefst zo min mogelijk merken dat je last hebt van die nare gebeurtenis uit schaamte of om de mensen in je omgeving te beschermen.

### Wat is een trauma?

Traumatische gebeurtenissen (of kortweg trauma) kunnen bestaan uit een enkele of meerdere gebeurtenis(sen) die plaats hebben gevonden over vele maanden of zelfs jaren. Een trauma is een gebeurtenis die bijzonder bedreigend of schokkend is. Voorbeelden van zulke gebeurtenissen zijn:

- een grote ramp
- oorlog
- aanranding, verkrachting, mishandeling
- ernstig verkeersongeluk
- gewapende overval
- getuige zijn van een gewelddadige dood
- andere situaties, waarin men zich zeer angstig, hulpeloos of met afschuw vervuld voelde, of zich voelde alsof zijn of haar leven in gevaar was.

### PTSS is een stoornis

Gevoelens van angst, schaamte, schuld, boosheid en verdriet zijn nuttig. Ze zorgen er onder andere voor dat we ons niet blootstellen aan gevaarlijke situaties, dat we ons sociaal gedragen en dat we voor onszelf opkomen. We hebben het dus nodig om te functioneren in de maatschappij en voor lijfsbehoud.

Echter, als gevoelens té heftig zijn, zoals bij PTSS, dan staat het een normaal leven in de weg. Dan belemmert het je gezonde functioneren.

## **Gevaar**

Bij herinneringen aan het trauma, kun je je plotseling bang of verdrietig voelen. Ook kan je lichaam hierop reageren door middel van zweten, trillen, misselijkheid, hartkloppingen, benauwdheid en een droge mond. Door deze klachten lijkt het alsof er steeds weer gevaar dreigt. Een gevoel van walging kan ook optreden. Het voelt alsof de traumatische gebeurtenis kort geleden heeft plaatsgevonden, ook al was het lang geleden. Steeds maar weer herhalen beelden of geluiden zich ongewenst in je gedachten of dromen. We noemen dat herbelevingen. Het lijken waarschuwingssignalen, zodat je maar niet kunt vergeten wat er is gebeurd.

## **Op scherp staan**

Het kan voelen alsof je bezig bent te overleven. Doordat je continu op scherp staat, schrik je van onverwachte geluiden. De verwachting dat ieder moment iets ergs kan gebeuren, vraagt veel energie. Daardoor is er minder ruimte voor alledaagse dingen. Misschien reageer je ook scherper op mensen uit je omgeving. Het kan ook voorkomen dat je afspraken en boodschappen vergeet. Concentreren op een boek of film lukt vaak slecht. Zo kost het ook meer moeite om aandacht bij het werk of studie te houden. Je kunt je dan ook uitgeput voelen.

## **Controleverlies**

Het is vanzelfsprekend dat je probeert te voorkomen dat de gebeurtenis nog een keer plaatsvindt. Maar in een poging om weer controle over je leven te krijgen, vermijd je alles wat je bang, machteloos of verdrietig maakt. Wellicht probeer je ongewenste gedachten te stoppen door steeds afleiding te zoeken. Op deze manier bescherm je jezelf niet alleen tegen werkelijk gevaar, maar ook tegen heftige emoties. Vaak vermijden mensen met PTSS in de loop der tijd steeds meer situaties uit angst voor controleverlies. Hierdoor kun je steeds meer beperkt worden in je functioneren. Het gevoel dat het nooit meer wordt als vroeger, kan maken dat je het somber inziet voor de toekomst.

## Slapen

Slapen lukt het beste wanneer je je veilig voelt. 's Nachts blijkt echter bij uitstek een moment om je kwetsbaar te voelen. Iedereen slaapt en je hebt minder afleiding. Vaak zijn dit momenten dat je juist last krijgt van herbelevingen. De gedachten en beelden die je overdag hebt weten te onderdrukken, lijken nu terug te stuiteren. Je wordt onrustig en mogelijk stijgt je hartslag. Slapen kan dan een hele opgave worden.

## Alleen voelen

Uit angst voor onbegrip of uit schaamte, bespreek je mogelijk je gevoelens liever niet met anderen. Het kan ook voorkomen dat je vreest om anderen bang te maken door te vertellen over de verschrikkelijke details van het trauma. Daarnaast kunnen de gespreksonderwerpen van anderen onzinnig op je overkomen. De herinneringen aan het trauma staan centraal in je beleving. Voor anderen gaat de wereld gewoon door, voor jou staat het stil. Je kunt je daardoor afsluiten van anderen en je alleen gaan voelen.

## Welke behandelingen zijn beschikbaar voor PTSS?

Er zijn verscheidene behandelingen die kunnen helpen bij PTSS. De meesten bestaan uit psychologische behandeling, maar medicatie kan ook behulpzaam zijn. Veel mensen met PTSS hebben de symptomen al vele maanden of jaren, maar ook dan kan een behandeling goed helpen. Bij Abate krijg je informatie over beschikbare effectieve behandelingen voor PTSS en welke voor jou geschikt zou kunnen zijn. Je kunt dan beslissen of je behandeling wilt en welke behandeling je voorkeur heeft.

De benadering van de behandelingen kan verschillen, maar de overeenkomst is dat alle behandelingen gericht zijn op het uitdiepen van de beelden en herinneringen van het trauma. Het is gebruikelijk dat de behandeling eenmaal per week plaatsvindt. Afhankelijk van het type behandeling duurt een sessie 45 minuten tot anderhalf uur. Je wordt aangemoedigd om na te denken over het trauma en het te herinneren. Het doel is om je gevoelens over de herinneringen te veranderen. De behandeling helpt je om de heftigheid te verminderen en meer positieve gevoelens, gedrag en gedachten te geven.