

POSTTRAUMATISCHE STRESS-STOORNIS (PTSS)

Feinier van Rijkel

Wanneer u schokkende of andere onverwachte gebeurtenissen meemaakt, kunt u te maken krijgen met gevoelens van angst.

Het kan gaan om nare gebeurtenissen die u zelf hebt meegemaakt, bijvoorbeeld een ongeluk of geweld. Maar het kan ook zijn dat u hiervan getuige bent geweest of dat u hebt horen vertellen dat iemand iets is overkomen. Als het niet lukt om de gebeurtenissen te verwerken en de angst of machteloosheid blijft bestaan, noemen we het trauma of PTSS.

Bij PTSS zorgen de onrustige herinneringen voor grote angst. Bij een PTSS zijn de stofjes in de hersenen verstoord geraakt. Het is nog onduidelijk waarom iemand wel PTSS krijgt en iemand anders niet. We weten wel dat een aantal oorzaken een belangrijke rol speelt:

Om wat voor soort gebeurtenis gaat het en hoe heb je dat ervaren?

Hoe ernstig is de gebeurtenis en hoe lang heeft het geduurd?

Hoe kwetsbaar ben je?

Schiet je snel in de stress?

Bij de meeste mensen staat het leven helemaal op z'n kop als ze een trauma hebben meegemaakt. Vaak als de eerste schok voorbij is, komen de emoties los. Verdriet en kwaadheid of beide. Dat zijn heel normale reacties, deze emoties horen bij een trauma.

Symptomen

- Er zijn gevoelens van spanning en onrust die er voor de gebeurtenis niet waren.
- U beleeft de traumatische gebeurtenis steeds opnieuw in uw gedachten.
- U gaat situaties uit de weg, omdat deze u herinneren aan de nare gebeurtenis.
- Vaak is er sprake van schuldgevoelens of ingehouden boosheid.
- U raakt overstuurd als u geconfronteerd wordt met prikkels die u doen denken aan de gebeurtenis (triggers).
- U hebt last van nachtmerries.
- Vanwege grote angstgevoelens kan het zijn dat mensen zich verdoven met alcohol, drugs of rustgevende medicijnen.
- U bent uitgeput door het slechte slapen.

Behandeling

PTSS kan goed worden behandeld. We kunnen de PTSS op verschillende manieren behandelen, bijvoorbeeld door traumagerichte cognitieve gedragstherapie. Het doel van deze therapie is dat uw angsten en het ontwijken van situaties minder worden en verdwijnen.

Ook kunt u kiezen voor EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing). Dit is een behandeling waarbij u gaat werken aan de plaatjes die u in het hoofd hebt van de schokkende gebeurtenis. Tijdens de behandeling volgt u met uw ogen een lichtje of de handbeweging van de behandelaar. Dit zorgt ervoor dat de emoties bij de plaatjes minder heftig worden.

Het kan zijn dat er naast het volgen van de therapie ook medicijnen nodig zijn.

