



Folder

Trauma, geheugen en PTSS

Inleiding

Traumatische ervaringen kunnen een diepe impact hebben op het geheugen en de manier waarop we herinneringen verwerken. Bij mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) speelt het geheugen een centrale rol in de ontwikkeling en het voortbestaan van klachten. In deze folder leggen we uit hoe trauma's het geheugen beïnvloeden en hoe dit bijdraagt aan de symptomen van PTSS.

Wat is trauma?

Een trauma ontstaat wanneer iemand een schokkende, levensbedreigende of overweldigende gebeurtenis meemaakt. Voorbeelden van traumatische gebeurtenissen zijn ongelukken, geweld, misbruik, natuurrampen of oorlog. Na zo'n gebeurtenis kan het moeilijk zijn om de herinneringen op een normale manier te verwerken.

Wat is PTSS?

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een psychische aandoening die ontstaat na het meemaken van een traumatische gebeurtenis. Mensen met PTSS hebben last van verschillende klachten zoals herbelevingen (flashbacks), nachtmerries, prikkelbaarheid, vermijdingsgedrag en een verhoogde waakzaamheid. Deze klachten houden langer aan dan normaal en verstoren het dagelijks leven.

Trauma en het geheugen

Bij PTSS is het geheugen vaak ontregeld. Traumatische herinneringen worden anders opgeslagen en opgehaald dan gewone herinneringen. Dit leidt tot specifieke problemen die typisch zijn voor PTSS, zoals:

1. Herbelevingen (Flashbacks): Mensen met PTSS herbeleven het trauma alsof het in het hier en nu gebeurt. Dit komt doordat traumatische herinneringen vaak fragmentarisch en zintuiglijk (bijv. beelden, geluiden, geuren) worden opgeslagen, zonder dat ze goed zijn geïntegreerd in het autobiografische geheugen.
2. Intrusies: Dit zijn ongewilde, opdringerige herinneringen aan het trauma die plotseling opduiken. Dit kan leiden tot intense angst of paniek, omdat de herinnering zich opdringt zonder dat het bewust wordt opgeroepen.
3. Vermijding: Vanwege de pijnlijke en levendige herinneringen aan het trauma gaan mensen met PTSS vaak situaties, mensen of plaatsen vermijden die hen aan het trauma doen denken. Dit vermijdingsgedrag houdt de angst echter in stand, omdat het voorkomt dat de herinneringen goed worden verwerkt.

4. Fragmentatie van Herinneringen: Traumatische gebeurtenissen worden vaak onsamenhangend en in fragmenten herinnerd. In plaats van een duidelijke chronologische volgorde, herinneren mensen met PTSS losse beelden, geluiden of sensaties die onverwacht opduiken en intense emoties oproepen. Dit kan het moeilijk maken om de ervaring te verwerken en te begrijpen.

Hoe trauma het geheugen beïnvloedt

Trauma's activeren het stresssysteem van het lichaam, wat invloed heeft op hoe het geheugen werkt. Tijdens een traumatische gebeurtenis gebeurt er veel in het brein:

- Verhoogde Arousal: Trauma activeert het "vecht-of-vlucht"-systeem, waarbij de stresshormonen (zoals adrenaline) worden verhoogd. Dit zorgt ervoor dat mensen in een staat van overleving verkeren. Deze verhoogde arousal beïnvloedt de manier waarop herinneringen worden opgeslagen. Details van het trauma (zoals specifieke geluiden of geuren) kunnen zich diep in het geheugen vastzetten, terwijl andere aspecten (zoals tijdsverloop of de context van de gebeurtenis) fragmentarisch of vervormd worden opgeslagen.

- Verstoorde Verwerking: Normaal gesproken worden herinneringen aan een ervaring verwerkt en opgeslagen in het langetermijngeheugen. Bij trauma is dit verstoord. Het gevolg is dat de traumatische herinnering als een losse, geïsoleerde ervaring blijft hangen en steeds weer terugkomt in de vorm van flashbacks of intrusies.

- De Rol van de Amygdala en Hippocampus: De amygdala is het deel van de hersenen dat betrokken is bij de verwerking van emoties, zoals angst. Bij trauma wordt de amygdala overactief, waardoor angstige herinneringen krachtiger worden opgeslagen. De hippocampus, die verantwoordelijk is voor het opslaan van contextuele informatie en het ordenen van herinneringen, functioneert vaak minder goed tijdens trauma. Dit leidt tot een fragmentarisch geheugen, waarbij het moeilijk is om de herinneringen in een bredere context te plaatsen.

Waarom PTSS-herinneringen zich anders gedragen

Mensen met PTSS hebben vaak het gevoel dat ze geen controle hebben over hun herinneringen. Dit komt doordat traumatische herinneringen vaak anders zijn opgeslagen en zich op een andere manier gedragen dan gewone herinneringen. Belangrijke factoren hierin zijn:

- Contextverlies: Bij PTSS worden traumatische herinneringen vaak losgekoppeld van hun oorspronkelijke context. Dit betekent dat iemand een traumatische herinnering kan herbeleven zonder zich bewust te zijn van de tijd en plaats waarin de gebeurtenis zich daadwerkelijk afspeelde. Het gevoel dat de gebeurtenis opnieuw plaatsvindt, maakt herbelevingen zo overweldigend.

- Sterke Emotionele Lading: Traumatische herinneringen hebben een intense emotionele lading, waardoor ze levendiger en indringender zijn dan gewone herinneringen. Dit komt doordat de hersenen trauma verwerken met een verhoogd niveau van emotionele intensiteit, waardoor het moeilijk is om afstand te nemen van de herinnering.

- Disfunctionele Cognities: Naast het probleem van hoe de herinneringen worden opgeslagen, ontwikkelen mensen met PTSS vaak negatieve gedachten over zichzelf, de wereld en de traumatische gebeurtenis. Ze denken bijvoorbeeld dat ze het trauma hadden kunnen voorkomen of dat ze zwak zijn omdat ze bang blijven. Deze disfunctionele gedachten houden de symptomen van PTSS in stand.

Herstel van PTSS: het geheugen hertrainen

Behandelingen voor PTSS richten zich vaak op het herstellen van de manier waarop traumatische herinneringen worden verwerkt en opgeslagen. Hieronder staan enkele veelgebruikte behandelingsmethoden die helpen bij het verwerken van trauma en het normaliseren van herinneringen:

- Exposuretherapie: Bij exposuretherapie wordt u geleidelijk blootgesteld aan de traumatische herinnering of situaties die u vermijdt. Het doel is om de angst te verminderen en de traumatische herinnering in de juiste context te plaatsen, zodat deze minder overweldigend wordt.
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): EMDR helpt mensen om traumatische herinneringen te verwerken door middel van gecontroleerde oogbewegingen of andere afleidende stimuli. Dit helpt de hersenen om de traumatische herinnering opnieuw te verwerken en op te slaan, zodat deze minder emotioneel beladen wordt.
- Cognitieve Gedragstherapie (CGT): CGT helpt om disfunctionele gedachten over het trauma en uzelf te corrigeren. U leert om negatieve overtuigingen (zoals schuldgevoelens of het idee dat de wereld gevaarlijk is) uit te dagen en realistischer te denken.

Conclusies

Trauma heeft een grote impact op het geheugen en kan leiden tot fragmentarische, emotioneel beladen herinneringen die zich anders gedragen dan gewone herinneringen. Mensen met PTSS ervaren vaak herbelevingen en intrusies omdat hun hersenen moeite hebben om het trauma goed te verwerken. Behandelmethoden zoals exposuretherapie, EMDR en cognitieve gedragstherapie kunnen helpen om traumatische herinneringen te hertrainen, zodat ze minder krachtig en overweldigend worden. Met de juiste behandeling is het mogelijk om grip te krijgen op uw herinneringen en uw leven terug te winnen.

Voor meer informatie over PTSS en traumabehandeling kunt u contact opnemen met uw zorgverlener of een gespecialiseerde therapeut.

