



Informatie over PTSS (1)

Wat zijn de symptomen van een PTSS?

Hoe ontstaat een PTSS?

Een PTSS kan ontstaan na een (levens)bedreigende of schokkende gebeurtenis. Een PTSS kan zich ontwikkelen na een auto-ongeluk, seksueel misbruik, geweld of natuurrampen. Het kan gaan om een gebeurtenis die je zelf hebt meegemaakt of een gebeurtenis waar je getuige van bent geweest. Het kan gaan om een eenmalige gebeurtenis of om gebeurtenissen die zich herhalen.

Hoe voel ik me na een trauma?

Trauma's zijn schokkende gebeurtenissen en het is normaal om je hierdoor overweldigd te voelen. Niet iedereen reageert op dezelfde manier en er is geen goede of slechte manier van reageren. Veel mensen voelen zich na verloop van tijd vanzelf beter. Sommige mensen herstellen langzamer, ontwikkelen een PTSS en hebben hulp nodig om te verwerken wat er is gebeurd.

Welke klachten horen bij een PTSS?

Verschillende klachten zien we veel terugkomen bij mensen die kampen met een PTSS. De meest opvallende zijn de terugkerende herinneringen aan het trauma en het vermijdingsgedrag dat ontstaat door deze herinneringen. PTSS-klachten kunnen op vier verschillende gebieden tot uiting komen:

1. Herbelevingen (intrusieve symptomen).



Traumatische herinneringen zijn meestal levendig en kunnen via onze zintuigen telkens herbeleefd worden door beelden, geluiden, geuren, smaken of aanrakingen. De nare gebeurtenis speelt zich telkens als een film in je hoofd af, of je ervaart dat de herinnering onverwacht terugkomt. We noemen dit met een moeilijk woord: intrusieve klachten. Er zijn verschillende vormen van intrusieve klachten zoals nachtmerries, terugkerende ongewenste herinneringen aan de traumatische gebeurtenis, flashbacks of lichamelijke reacties.

2. Vermijding.



Vermijding is een normale menselijke manier om met pijn, angst en/of boosheid om te gaan. Veel mensen met een PTSS vermijden plekken, situaties of mensen die hen herinneren aan wat er is gebeurd omdat ze (doods)bang zijn om opnieuw hetzelfde mee te maken. Of ze proberen bepaalde gedachten of gevoelens weg te drukken die hen aan het trauma herinneren. Sommige mensen hebben het gevoel dat ze last hebben van 'black-outs', wat ook een manier kan zijn om sterke gevoelens te vermijden.

3. Verhoogde spanning ('hyper-arousal').



Angst en vrees zijn natuurlijke reacties op gevaarlijke situaties. Deze gevoelens houden vaak voor lange tijd aan nadat het trauma heeft plaatsgevonden. Herinneringen aan het trauma kunnen gevoelens van angst oproepen of het kan voelen alsof je uit het niets overvallen wordt door angst. Je kunt je zenuwachtig, gejaagd, gespannen of prikkelbaar voelen, of moeite hebben met je concentratie. Je slaap kan negatief beïnvloed worden wat kan lijden tot uitputting en rusteloosheid. Lichamelijk kun jij je vermoeid, op je hoede, schrikachtig of misselijk voelen, of kun je last hebben van hoofdpijn en spanningsklachten (rug/nek/schouders).





4. Negatieve veranderingen in je gevoel en je denken.



Een traumatische gebeurtenis kan leiden tot grote veranderingen in je stemming en zorgen voor een aanhoudende negatieve gemoedstoestand zoals angst, afschuw, boosheid, verdriet, somberheid, schuldgevoelens of schaamte. Je hebt misschien last van verdriet over wat je bent kwijt geraakt of je voelt je somber over hoe de wereld is veranderd.



Ook kan een traumatische gebeurtenis leiden tot veranderingen in hoe je de wereld en jezelf ziet. Veel voorkomende veranderingen in je manier van denken na het meemaken van een traumatische gebeurtenis zijn:

- Het gevoel dat de wereld een bedreigende plek is
- Jezelf de schuld geven van wat er is gebeurd
- Het moeilijk vinden om andere mensen te vertrouwen
- Piekeren over het verliezen van controleren of bang zijn om gek te worden
- Het nu van het leven niet meer inzien

Wanneer spreek je van een PTSS?

Wanneer je een (levens)bedreigende of schokkende gebeurtenis hebt meegemaakt en bovenstaande klachten langer dan één maand aanhouden en zorgen voor problemen in je sociale of beroepsmatige functioneren, dan spreken we van een PTSS.

