



Folder

Wat is psychotrauma?

Wat is psychotrauma?

Psychotrauma ontstaat na het meemaken van een ingrijpende of schokkende gebeurtenis. Dit kan een situatie zijn waarin je lichamelijk of emotioneel gevaar hebt ervaren, zoals een ongeluk, geweld, seksueel misbruik, oorlog, of het verlies van een dierbare. Een psychotrauma ontstaat wanneer je deze gebeurtenis niet goed kunt verwerken, wat kan leiden tot blijvende psychische klachten.

Een psychotrauma kan iedereen overkomen en de impact ervan is voor ieder individu anders. Waar de één na verloop van tijd weer herstelt, kan een ander langdurig last houden van angsten, herbelevingen en spanningen.

Symptomen van psychotrauma

De symptomen van psychotrauma kunnen sterk variëren. Sommige mensen ervaren slechts milde klachten, terwijl anderen ernstige symptomen ontwikkelen die hun dagelijks functioneren beïnvloeden. Hieronder staan de meest voorkomende symptomen van psychotrauma:

1. Herbelevingen

Dit kan in de vorm van flashbacks, nachtmerries of angstige gedachten. Je voelt je alsof je de traumatische gebeurtenis opnieuw beleeft, wat zorgt voor intense angst en spanning.

2. Vermijding

Je probeert alles wat je aan het trauma herinnert te vermijden. Dit kan leiden tot het vermijden van plaatsen, mensen, gesprekken of activiteiten die aan het trauma gerelateerd zijn.

3. Hyperalertheid

Je voelt je voortdurend gespannen en alert, alsof er ieder moment gevaar dreigt. Dit kan leiden tot slaapproblemen, prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen en moeite met concentreren.

4. Emotionele gevoelloosheid

Sommige mensen ontwikkelen een gevoel van emotionele afstand. Ze kunnen moeite hebben om vreugde of andere positieve emoties te voelen en voelen zich losgekoppeld van anderen.

5. Overmatige schuld of schaamte

Het kan zijn dat je jezelf de schuld geeft van wat er gebeurd is, ook al was het buiten jouw controle. Dit kan leiden tot gevoelens van schaamte en een laag zelfbeeld.

Wanneer wordt psychotrauma een probleem?

Hoewel veel mensen na een traumatische ervaring na verloop van tijd herstellen, kan een deel blijvend last houden van de gevolgen. Als de klachten langer dan enkele weken aanhouden of zelfs verergeren, kan er sprake zijn van een psychotrauma dat professionele hulp nodig heeft.

Bij sommige mensen kan psychotrauma leiden tot de ontwikkeling van een Posttraumatische Stresstoornis (PTSS).

PTSS gaat gepaard met ernstige symptomen, zoals herbelevingen, vermijding en chronische angst, en kan het dagelijks leven sterk beïnvloeden. Andere mogelijke gevolgen van psychotrauma zijn depressie, angststoornissen of middelenmisbruik.

Wat veroorzaakt psychotrauma?

Verschillende soorten gebeurtenissen kunnen leiden tot psychotrauma. Enkele voorbeelden zijn:

- Ongelukken of natuurrampen
Zoals verkeersongelukken, branden, overstromingen of aardbevingen.
- Fysiek of seksueel geweld
Zoals mishandeling, verkrachting of huiselijk geweld.
- Getuige zijn van een traumatische gebeurtenis
Bijvoorbeeld als je iemand ziet omkomen of ernstig gewond ziet raken.
- Oorlog of vluchtelingenervaringen
Mensen die oorlogsgeweld of gedwongen migratie hebben meegemaakt, lopen een hoog risico op psychotrauma.
- Verlies van een dierbare
Het verlies van een naaste kan een diepe emotionele impact hebben, vooral wanneer dit plotseling of gewelddadig gebeurt.

Behandeling van psychotrauma

Het goede nieuws is dat psychotrauma goed te behandelen is. Er zijn verschillende behandelingen beschikbaar die helpen bij het verwerken van de traumatische ervaring en het verminderen van de klachten. De meest effectieve therapieën zijn gericht op het verwerken van de traumatische herinneringen en het herstellen van de balans in het dagelijks leven. Enkele veelvoorkomende behandelmethoden zijn:

1. Cognitieve gedragstherapie (CGT)

CGT is een bewezen effectieve therapie voor het behandelen van psychotrauma. De focus ligt op het veranderen van negatieve gedachten en gedragingen die het gevolg zijn van het trauma. De therapeut helpt je om irrationele overtuigingen te herkennen en deze te vervangen door realistischere en positievere gedachten.

2. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR is een vorm van therapie waarbij je, terwijl je aan de traumatische gebeurtenis denkt, oogbewegingen of andere vormen van afleiding volgt. Dit helpt om de emotionele lading van de herinnering te verminderen, waardoor je er minder last van hebt in het dagelijks leven.

3. Exposure-therapie

Bij exposure-therapie word je op een veilige en gecontroleerde manier blootgesteld aan herinneringen of situaties die je aan het trauma doen denken. Door dit herhaaldelijk te doen, neemt de angst af en kun je beter met de herinnering omgaan.

4. Psychofarmacologische behandeling

In sommige gevallen kan medicatie zoals antidepressiva of angstremmers worden voorgeschreven om symptomen zoals angst of slaapproblemen te verlichten. Medicatie wordt vaak gecombineerd met psychotherapie.

Wat kun je zelf doen?

Naast professionele behandeling zijn er ook dingen die je zelf kunt doen om je herstel te bevorderen:

- Praat erover

Het delen van je ervaringen met iemand die je vertrouwt kan opluchten. Dit kan een vriend, familielid of therapeut zijn.

- Vermijd geen situaties

Probeer niet situaties, plaatsen of mensen te vermijden die je aan het trauma herinneren. Vermijding kan je angst op de lange termijn juist versterken.

- Zorg goed voor jezelf

Neem de tijd om te ontspannen, voldoende te slapen en gezond te eten. Lichaamsbeweging kan ook helpen om je stressniveau te verlagen.

- Wees geduldig met jezelf

Herstellen van een trauma kost tijd. Het is belangrijk om mild voor jezelf te zijn en te erkennen dat herstel een proces is.

Wanneer hulp zoeken?

Als je na enkele weken nog steeds klachten hebt, of als je klachten verergeren, is het belangrijk om professionele hulp te zoeken. Psychotrauma kan goed behandeld worden, maar het is cruciaal om op tijd hulp te vragen om te voorkomen dat de klachten chronisch worden.

Tot slot

Psychotrauma kan diep ingrijpen op je leven, maar het hoeft niet blijvend te zijn. Met de juiste behandeling en ondersteuning is herstel mogelijk. Als je denkt dat je last hebt van een psychotrauma, aarzel dan niet om hulp te zoeken. Je staat er niet alleen voor, en er is hulp beschikbaar om je te ondersteunen bij het verwerken van wat je hebt meegemaakt.

