

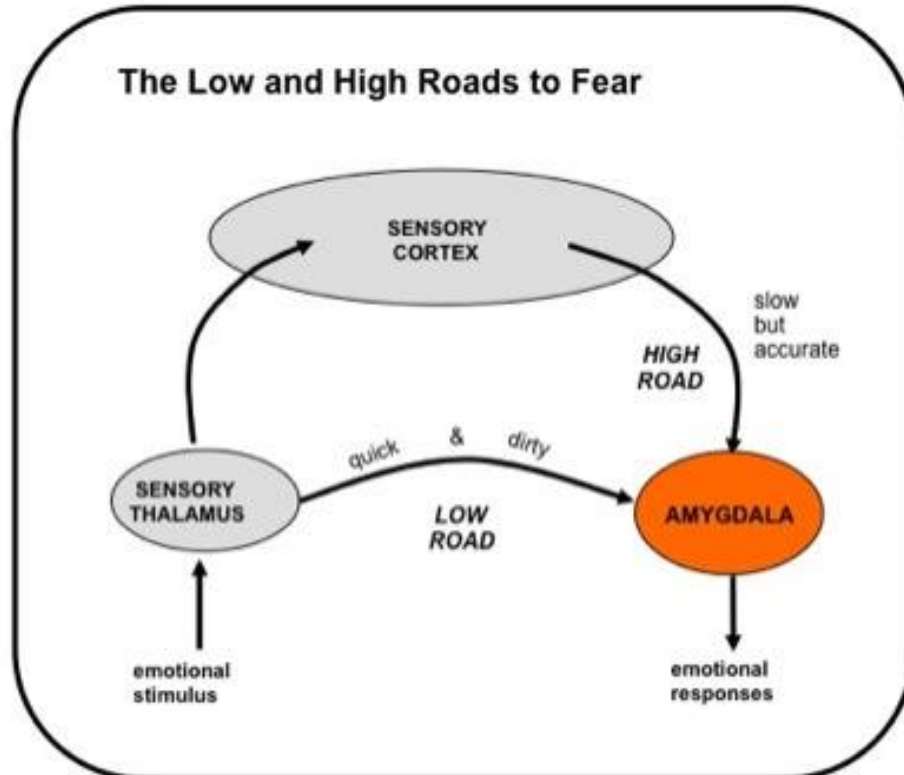


## Informatie over PTSS (2)

### Hoe ontstaat een PTSS?

Onze hersenen bestaan uit een stressreactie systeem, wat gebeurtenissen interpreteert, beslist of een gebeurtenis bedreigend is en reageert met angst als er een bedreiging wordt waargenomen. Dit stress systeem stelt ons in staat om razendsnel te reageren in een (levens)bedreigende situaties en vergroot onze kansen om te overleven. Er zijn twee manieren waarop de verwerking van gebeurtenissen in onze hersenen plaatsvindt (zie afbeelding 'theorie Ledoux'). In normale situaties wordt informatie via de hogere delen ('High road') van onze hersenen verwerkt en worden onze indrukken opgeslagen als normale herinneringen in het lange termijn geheugen. In (levens)bedreigende situaties is er vaak geen tijd om na te denken en kiest het stress-systeem voor een snelle manier, om de indrukken van een situatie, via de lagere delen van ons brein ('Low road'), op te slaan in ons geheugen. Hierdoor stelt het stress-systeem ons in staat om juiste beslissingen te nemen in moeilijke situaties zoals bijvoorbeeld bij een overval. Het nadeel van dan deze 'lage route' is dat de informatie emotioneel geladen is en de herinneringen vaak intens zijn. De hersenen slaan alleen de informatie op die onze kans om te overleven vergoot. Iemand die een overval meemaakt zal bijvoorbeeld vooral letten op de wapens van de overvallers en wat zij zeggen.

De theorie van Ledoux:





De aandacht richt zich op de bedreiging met als doel om onze overlevingskansen te vergroten



Het lichaam slaat alarm: het reageert met een vecht of vlucht reactie en een fysieke stress reactie bijvoorbeeld een hoge hartslag, sneller ademen, zweten, snelle gedachtegang, een hoge mate van alertheid



De hersenen kiezen voor een snelle en oppervlakkige verwerking: de emotioneel geladen herinneringsbeelden worden opgeslagen in het lange termijn geheugen

Op een later moment vorm jij je een beeld over wat er is gebeurd en kunnen negatieve gedachten ontstaan zoals 'Het is mijn schuld'



Leerervaringen zorgen ervoor dat je leert dat de angst afneemt als je bepaalde herinneringen of triggers uit de weg gaat. Hierdoor kan er problematisch vermijdingsgedrag ontstaan waardoor je PTSS-klachten blijven bestaan. Bijvoorbeeld: tankstations vermijden omdat je bang bent dat daar (opnieuw) een overval plaats zou kunnen vinden.

