



Folder

Wat is hyperarousal bij PTSS en hoe uiten de symptomen zich?

Inleiding

Bij mensen die lijden aan een posttraumatische stressstoornis (PTSS) kunnen verschillende symptomen optreden, waaronder hyperarousal. Hyperarousal is een toestand van verhoogde waakzaamheid, spanning en prikkelbaarheid die vaak voorkomt na een traumatische gebeurtenis. Mensen die dit ervaren, voelen zich voortdurend 'aan' en kunnen moeilijk ontspannen. Deze folder legt uit wat hyperarousal is, hoe het zich kan uiten en wat je kunt doen om beter om te gaan met deze symptomen.

Wat is hyperarousal?

Hyperarousal is een symptoom dat optreedt als gevolg van veranderingen in het zenuwstelsel na een traumatische gebeurtenis. Het lichaam en de geest van iemand met PTSS bevinden zich in een constante 'vecht of vlucht' modus. Dit betekent dat het zenuwstelsel overactief is en steeds paraat staat om te reageren op bedreigingen, ook al zijn deze bedreigingen niet aanwezig.

Het doel van hyperarousal is oorspronkelijk om een persoon te beschermen tegen gevaar. In een normale situatie helpt een verhoogd waakzaamheidsniveau om snel op een bedreiging te kunnen reageren. Bij mensen met PTSS blijft het lichaam echter in deze hoge staat van paraatheid, zelfs als er geen sprake is van reëel gevaar. Hierdoor kunnen zelfs kleine prikkels grote stressreacties oproepen.

Hoe uiten hyperarousal symptomen zich?

Hyperarousal kan zich op verschillende manieren uiten, zowel fysiek, emotioneel als gedragsmatig. De symptomen kunnen zeer ingrijpend zijn en het dagelijks leven van iemand met PTSS beïnvloeden. Hieronder worden de belangrijkste symptomen van hyperarousal beschreven, met concrete voorbeelden van hoe deze zich in het dagelijks leven kunnen voordoen.

1. Constante waakzaamheid en overmatige schrikreacties

Mensen met hyperarousal zijn voortdurend op hun hoede, alsof ze verwachten dat er elk moment iets ergs gaat gebeuren. Dit kan leiden tot een verhoogde alertheid op geluiden, bewegingen, of onverwachte situaties. Ze schrikken sneller van alledaagse prikkels en reageren vaak overdreven sterk op situaties die voor anderen ongevaarlijk lijken.

Voorbeelden:

Schrikken van harde geluiden: Iemand met hyperarousal kan een intense schrikreactie krijgen bij het horen van een dichtslaande deur of een plotseling vallend voorwerp.

Op scherp staan: Als iemand onverwachts de kamer binnenkomt, kan de persoon heftig schrikken of zelfs defensief reageren, alsof hij/zij zich moet verdedigen.

Overgevoeligheid voor geluiden: Geluiden die normaal niet storend zijn (zoals het zoemen van de koelkast of het tikken van een klok) kunnen intens irriteren en angst of onrust opwekken.

Hoe herken je het?

Personen met hyperarousal kijken vaak om zich heen of draaien zich regelmatig om om de ruimte te scannen.

Ze vermijden vaak plekken waar veel onverwachte prikkels zijn, zoals drukke straten of grote bijeenkomsten.

Ze lijken constant 'op scherp' te staan, zelfs als ze proberen te ontspannen.

2. Prikkelbaarheid en woede uitbarstingen

Hyperarousal kan ook leiden tot prikkelbaarheid, snel geïrriteerd raken en zelfs uitbarstingen van woede. Dit komt doordat het lichaam continu in een staat van verhoogde paraatheid verkeert, waardoor kleine frustraties sneller escaleren.

Voorbeelden:

Overmatig reageren op kleine irritaties: Iemand kan boos worden over kleine dingen, zoals een fout in een email, verkeersdrukke, of het niet kunnen vinden van een voorwerp.

Snel ruzie maken: Door de constante spanning kunnen mensen met hyperarousal sneller in conflict komen met anderen, bijvoorbeeld door schijnbaar onschuldige opmerkingen verkeerd op te vatten.

Verhoogde agressie: Dit kan zich uiten in verbale agressie (bijv. schreeuwen) of in fysieke uitingen (bijv. tegen een muur slaan of hard op een tafel kloppen).

Hoe herken je het?

De persoon raakt vaak geïrriteerd door prikkels die voor anderen geen probleem zijn.

Ze kunnen zich snel defensief opstellen of scherp reageren op opmerkingen.

Ze hebben moeite om kalm te blijven in stressvolle of onvoorspelbare situaties.

3. Slaapproblemen

Hyperarousal zorgt ervoor dat het lichaam in een constante staat van paraatheid verkeert, wat het moeilijk maakt om te ontspannen en in slaap te vallen. Zelfs als ze uiteindelijk in slaap vallen, kunnen mensen met hyperarousal vaak niet diep slapen, waardoor ze uitgeput wakker worden.

Voorbeelden:

Niet in slaap kunnen vallen: De persoon ligt 's nachts te piekeren, alert te zijn op geluiden of te staren naar het plafond, zonder te kunnen ontspannen.

Vaak wakker worden: Ze worden gemakkelijk wakker van kleine geluiden of een verandering in de omgeving.

Onrustige nachten: Zelfs als ze fysiek uitgeput zijn, kan hun geest actief blijven, wat leidt tot oppervlakkige slaap en een gevoel van uitputting overdag.

Hoe herken je het?

De persoon ziet er vermoeid uit en klaagt vaak over 'nooit uitgerust' zijn.

Ze kunnen moeilijk in slaap komen en melden dat ze vaak wakker worden.

Ze vermijden vaak situaties waarin ze geen controle over de omgeving hebben, zoals overnachten in een onbekend huis.

4. Concentratieproblemen

Doordat het zenuwstelsel continu alert is, hebben mensen met hyperarousal moeite om zich te concentreren. Hun geest is constant op zoek naar signalen van gevaar, wat het moeilijk maakt om zich te focussen op taken of gesprekken.

Voorbeelden:

Vergeetachtigheid: Iemand met hyperarousal kan snel afgeleid raken en vergeet waar hij/zij mee bezig was, zoals vergeten waarom hij/zij naar een kamer ging.

Niet kunnen focussen: Zelfs tijdens eenvoudige taken, zoals het lezen van een boek of het kijken naar een film, kan de persoon zich niet concentreren omdat de aandacht steeds naar iets anders gaat.

Verstrooidheid: De persoon raakt snel het overzicht kwijt, kan afspraken vergeten of maakt fouten bij werk of studie.

Hoe herken je het?

Ze lijken 'afwezig' in gesprekken, reageren vaak niet of slechts oppervlakkig.

Ze klagen regelmatig dat ze moeite hebben om zich te concentreren of dat hun gedachten 'alle kanten op vliegen'.

Ze vermijden vaak complexe of stressvolle taken omdat ze deze niet kunnen volhouden.

5. Overmatige waakzaamheid (Hypervigilantie)

Hypervigilantie houdt in dat iemand voortdurend de omgeving scant op tekenen van gevaar. Dit kan zelfs gebeuren in ogenschijnlijk veilige omgevingen, zoals thuis of op het werk. Het zenuwstelsel is zo geconditioneerd dat het continu op zoek is naar bedreigingen, wat leidt tot overmatige spanning en vermoeidheid.

Voorbeelden:

Constant om zich heen kijken: De persoon scant voortdurend de ruimte op mensen, geluiden, of bewegingen, zelfs als hij/zij in een rustige omgeving is.

Onveilig gevoel: Ze kunnen zich angstig voelen in open ruimtes, in de buurt van ramen of deuren, of wanneer er mensen achter hen staan.

Controle willen hebben over de omgeving: Iemand met hypervigilantie zal zich vaak zo positioneren dat hij/zij de ruimte goed kan overzien (bijvoorbeeld zitten met de rug tegen de muur).

Hoe herken je het?

Ze houden voortdurend de omgeving in de gaten en reageren snel op elke verandering.

Ze worden nerveus als ze geen controle hebben over de situatie.

Ze vermijden drukke, chaotische of onvoorspelbare omgevingen.

Wat kun je doen om met hyperarousal om te gaan?

Hoewel hyperarousal een moeilijk symptoom kan zijn om mee te leven, zijn er manieren om de intensiteit te verminderen en meer controle te krijgen over de reacties van het lichaam:

1. Ademhalingsoefeningen en mindfulness: Door regelmatig ademhalingsoefeningen te doen, kun je het zenuwstelsel kalmeren en de overmatige waakzaamheid verminderen.
2. Oefeningen om de spierspanning te Verlagen: Spierspanning kan een gevolg zijn van hyperarousal. Probeer ontspanningsoefeningen, zoals progressieve spierontspanning, om spanning los te laten.
3. Regelmatige beweging: Lichaamsbeweging helpt om stresshormonen af te breken en de fysieke energie die door hyperarousal wordt gegenereerd, op een gezonde manier te kanaliseren.
4. Veiligheid creëren in de Omgeving: Probeer de omgeving aan te passen zodat deze rustgevender en voorspelbaarder is. Dit kan het gevoel van controle vergroten.
5. Therapie: Gespecialiseerde behandelingen, zoals EMDR of cognitieve gedragstherapie, kunnen helpen om hyperarousal te verminderen door de onderliggende traumareacties te verwerken.

Conclusie

Hyperarousal is een veelvoorkomend symptoom bij PTSS en kan zich op verschillende manieren uiten, zoals verhoogde waakzaamheid, prikkelbaarheid, slaapproblemen en concentratieproblemen. Het begrijpen en herkennen van deze symptomen is een eerste stap

Wetenschappelijke bronnen

Hieronder staan enkele wetenschappelijke bronnen die de symptomen van hyperarousal bij PTSS beschrijven. Deze studies en literatuur leggen uit wat hyperarousal is, hoe het zich uit bij mensen met PTSS en welke invloed het heeft op hun dagelijks functioneren.

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.)

Dit handboek, ook wel bekend als de DSM-5, biedt een formele beschrijving van PTSS en de bijbehorende symptomen, waaronder hyperarousal. In de DSM-5 wordt hyperarousal beschreven als een verhoogde staat van alertheid, die gepaard gaat met symptomen zoals prikkelbaarheid, slaapstoornissen, verhoogde schrikreacties en concentratieproblemen.

2. Pitman, R. K., Rasmusson, A. M., Koenen, K. C., et al. (2012). *Biological studies of post-traumatic stress disorder*

Deze studie onderzoekt de biologische basis van PTSS en gaat in op de fysiologische processen achter hyperarousal. Het beschrijft hoe verhoogde stresshormonen en veranderingen in het autonome zenuwstelsel bijdragen aan aanhoudende alertheid en stress, wat typisch is bij hyperarousal in PTSS.

- Pitman, R. K., Rasmusson, A. M., Koenen, K. C., et al. (2012). *Biological studies of post-traumatic stress disorder*. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(11), 769-787.

3. Van der Kolk, B. A. (2006). *Clinical implications of neuroscience research in PTSD*

Van der Kolk's werk richt zich op de impact van trauma op het lichaam en de hersenen, met speciale aandacht voor hyperarousal. Hij beschrijft hoe hyperarousal gepaard gaat met een voortdurende staat van paraatheid die voor veel PTSS-patiënten verontrustend is en het dagelijkse leven kan verstoren.

- Van der Kolk, B. A. (2006). *Clinical implications of neuroscience research in PTSD*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1), 277-293.

4. Bryant, R. A., & Harvey, A. G. (1995). *Avoidant coping style and post-traumatic stress following motor vehicle accidents*

In deze studie wordt de rol van hyperarousal onderzocht bij patiënten die PTSS ontwikkelden na verkeersongevallen. De auteurs tonen aan dat hyperarousal vaak leidt tot slapeloosheid, prikkelbaarheid en verhoogde schrikreacties. Ze bespreken hoe deze symptomen de kwaliteit van leven van patiënten ernstig kunnen beïnvloeden.

- Bryant, R. A., & Harvey, A. G. (1995). *Avoidant coping style and post-traumatic stress following motor vehicle accidents*. *Behaviour Research and Therapy*, 33(6), 631-635.

5. Mason, J. W., Wang, S., Yehuda, R., et al. (2001). Posttraumatic stress disorder and cortisol

Deze studie richt zich op de rol van het stresshormoon cortisol bij PTSS, en specifiek op hyperarousal. De onderzoekers vonden dat PTSS-patiënten vaak afwijkende cortisolniveaus hebben, wat kan leiden tot hyperarousal symptomen zoals slaapproblemen, prikkelbaarheid en verhoogde alertheid.

- Mason, J. W., Wang, S., Yehuda, R., et al. (2001). *Posttraumatic stress disorder and cortisol. Biological Psychiatry*, 50(7), 516-524.

6. Bremner, J. D. (2006). Traumatic stress: effects on the brain

Bremner onderzoekt de neurologische veranderingen die optreden bij PTSS en hoe deze bijdragen aan hyperarousal. Hij beschrijft de betrokken hersengebieden en neurotransmitters en laat zien hoe deze bijdragen aan een aanhoudende alertheid en overgevoeligheid voor bedreigingen.

- Bremner, J. D. (2006). *Traumatic stress: effects on the brain. Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(4), 445-461.

Deze bronnen laten zien dat hyperarousal bij PTSS het gevolg is van zowel fysiologische als neurologische veranderingen, en dat deze symptomen het dagelijks leven van patiënten ingrijpend kunnen beïnvloeden. Deze inzichten kunnen helpen om de symptomen van hyperarousal beter te begrijpen en effectief aan te pakken in behandeling en zelfzorg.

Leestips

Hieronder staan enkele Nederlandstalige leestips over hyperarousal en PTSS. Deze boeken en publicaties geven inzicht in de symptomen van hyperarousal en helpen lezers beter te begrijpen hoe het lichaam en de geest reageren op trauma.

1. “Herstellen van trauma: Een praktische gids voor het verwerken van ingrijpende ervaringen” - Annemiek Nootboom

Nootboom bespreekt in dit boek verschillende symptomen van PTSS, waaronder hyperarousal. Ze biedt handvatten om trauma's te verwerken en beschrijft specifieke technieken om beter om te gaan met de symptomen van verhoogde alertheid en stress.

2. “Het lichaam houdt de stand bij” - Peter Levine

In dit boek beschrijft Levine hoe trauma het zenuwstelsel beïnvloedt, en hij legt uit hoe hyperarousal ontstaat en het lichaam in een constante staat van paraatheid kan houden. Hij biedt praktische oefeningen en methoden om het lichaam te helpen ontspannen en de effecten van hyperarousal te verminderen.

3. “De tijger ontwaakt: helen van trauma” - Peter Levine

Levine gebruikt het beeld van de “ontwakende tijger” om uit te leggen hoe het lichaam in een vecht- of vluchtmodus kan blijven hangen na een traumatische ervaring.

Dit boek biedt inzicht in hoe hyperarousal zich manifesteert en hoe het door lichaamsgerichte therapieën kan worden verminderd.

4. **“Van klacht naar kracht: werken met lichaamsbewustzijn in therapie” - Marleen Heijne**

Heijne legt in dit boek uit hoe lichaamsbewustzijn een rol speelt bij het verwerken van trauma en hoe het kan helpen om symptomen van hyperarousal te reguleren. Ze biedt praktische oefeningen om spanning in het lichaam te verminderen, wat een positief effect kan hebben op hyperarousal.

5. **“Veerkracht bij PTSS: omgaan met traumatische stress en leren veerkrachtiger te worden” - Inge Weusthof**

In dit boek bespreekt Weusthof hoe hyperarousal het dagelijks leven van PTSS-patiënten beïnvloedt en biedt zij strategieën om veerkracht op te bouwen. Ze gaat in op manieren om beter om te gaan met overmatige alertheid en stress, met aandacht voor zowel mentale als fysieke aspecten.

Deze boeken bieden toegankelijke informatie over hyperarousal en PTSS en zijn gericht op zelfzorg, herstel en therapie. Ze helpen lezers om beter te begrijpen hoe trauma werkt in het lichaam en welke methoden kunnen bijdragen aan rust en herstel.

