



Aut viam inveniam, aut faciam

PTSS

Posttraumatische-stressstoornis

Veel mensen maken tijdens hun leven een schokkende gebeurtenis mee, waarna ze kortdurend posttraumatische stressklachten hebben; dit is een gebruikelijke reactie. De meeste mensen kunnen een schokkende gebeurtenis goed verwerken met steun van de omgeving, maar 10% van hen ontwikkelt PTSS (een posttraumatische-stressstoornis). Ook kinderen en jongeren kunnen PTSS ontwikkelen.

Een ontwrichtende schok

Ieder mens maakt nare dingen mee. Dat hoort bij het leven. Meestal verdwijnt zo'n nare gebeurtenis na verloop van tijd uit je gedachten. Maar sommige ervaringen zijn zo schokkend dat je ze moeilijk kunt vergeten. Dat geldt bijvoorbeeld voor een ernstig verkeersongeluk, een overval, mishandeling of seksueel geweld. Of een aanslag of oorlogsgeweld. Als je zoiets meemaakt, kan dat je leven helemaal ontregelen. Het kost tijd om van zo'n gebeurtenis te herstellen. Je verwerkt de gebeurtenis langzaam en pakt de draad van het dagelijks leven weer op. Hoe lang zo'n verwerking duurt, is voor iedereen verschillend.

Maar het kan zijn dat het je niet lukt de schokkende gebeurtenis te verwerken. Dat merk je aan lichamelijke en psychische klachten. Je hebt bijvoorbeeld hartkloppingen, schrikt snel en bent somber. Als je zulke klachten hebt, heb je misschien een posttraumatische-stressstoornis (PTSS). Dan is de gebeurtenis zo schokkend voor je geweest, dat je last houdt van veel spanning en stress. Je leven na (=post) de schokkende (=traumatische) gebeurtenis is ernstig verstoord.

Een harde klap

Voor de traumatische gebeurtenis dacht je er waarschijnlijk bijna nooit aan dat je leven er in één klap anders uit kon zien. Je voelde je veilig en baas over je eigen leven. Maar tijdens de traumatische gebeurtenis had je niets over je leven te zeggen. Je was machteloos, kwetsbaar en doodsbang. Op het moment van de gebeurtenis voelde of dacht je misschien helemaal niets. Je was alleen bezig met zo goed mogelijk te overleven. Achteraf voelde je de schok: de angst, de woede, de machteloosheid en de ontredde. Je hebt misschien vreselijk staan trillen en huilen. Of je hebt juist stil voor je uit zitten kijken, zonder dat er iets tot je doordrong. Dat zijn allemaal normale reacties na een schokkende gebeurtenis. Meestal verdwijnen deze gevoelens na een paar weken weer. Maar niet altijd.



Waaraan zijn de symptomen van PTSS te herkennen?

Herbeleving

- Bij herbeleving lijkt het alsof je de traumatische gebeurtenis opnieuw meemaakt. Je ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt alles weer zoals toen het gebeurde.
- Je hebt nachtmerries en slaapt onrustig.
- Je hebt herinneringen aan de gebeurtenis die steeds weer terugkomen.
- Wanneer je aan de gebeurtenis denkt, krijg je hartkloppingen, ga je trillen en zweten en kun je niet goed meer ademen. Je voelt je verlamd van angst.

Vermijding

- Bij vermijding ga je alles uit de weg wat aan de traumatische gebeurtenis doet denken. Zo bescherm je jezelf tegen de heftige emoties. Je 'vergeet' de hele gebeurtenis of bepaalde momenten eruit. Dit heet verdringing.
- Je voelt soms helemaal niets meer en doet alles op de automatische piloot.
- Je ontkent wat er is gebeurd en vlucht ervoor weg door bijvoorbeeld keihard te werken of veel te drinken.
Je wilt niet praten over wat er is gebeurd en sluit je af voor de mensen om je heen.

Gedrag en gevoelens

- Je voelt je voortdurend gespannen en 'opgefokt'.
- Je verliest snel je geduld en bent snel boos.
- Je hebt last van plotselinge huilbuien.
- Je schrikt snel en bent overgevoelig voor elke onverwachte situatie of gebeurtenis.
- Je zoekt gevaarlijke situaties op; je gaat bijvoorbeeld veel te hard rijden.
- Je gebruikt verdovende middelen zoals drugs en alcohol.
- Je bent somber, vindt niets leuk of interessant.
- Je voelt je schuldig aan het gebeurde en maakt jezelf verwijten: 'Dan had ik maar niet...'
- Je voelt je minderwaardig.
- Je kunt je slecht concentreren.
- Je bent doodmoe, maar kunt toch moeilijk inslapen of doorslapen.



Aut viam inveniam, aut faciam

Tips bij PTSS

- Neem veel tijd en rust.
- Kijk beetje bij beetje terug op wat er is gebeurd. Je kunt bijvoorbeeld opschrijven wat je je allemaal herinnert, en wat je hoorde, dacht en voelde.
- Praat met vertrouwde mensen over wat je hebt meegemaakt.
- Begin gerust zelf met praten. Vrienden en familie durven dat vaak niet, uit angst voor wat ze bij je losmaken. Maar ze willen jouw verhaal wél horen.
- Maak duidelijk wanneer je wel en liever niet wilt praten.
- Zoek steun bij lotgenoten. Mensen die min of meer hetzelfde hebben meegemaakt begrijpen elkaar vaak met een half woord.
- Probeer ook met anderen te praten over hun leven. Zo krijg je weer oog voor het gewone leven.
- Pak beetje bij beetje je dagelijkse bezigheden weer op. Houd een vaste dagindeling aan, ook als je slecht slaapt.
- Eet gezond.
- Zoek afleiding en doe dingen waar je plezier in hebt. Ga bijvoorbeeld naar de film, fietsen of wandelen.

Tips voor naasten

- Blijf luisteren naar het verhaal van je partner, familielid of vriend(in). Ook al hoor je dit voor de zoveelste keer. Hij of zij zit nog altijd vol emoties en heeft behoefte aan erkenning.
- Besef dat het vaak maanden kost om zo'n schokkende gebeurtenis te verwerken. Denk daarom niet te snel dat je partner, familielid of vriend(in) er nu wel overheen is.
- Maak geen grapjes over de gebeurtenis en zeg ook niet: "Probeer het maar gauw te vergeten!"
- Vraag je partner, familie of vriend(in) hoe je steun kunt geven. Hij of zij kan dat dan zelf aangeven.
- Neem ook niet ongevraagd zorg uit handen. Hij of zij wil graag zelf controle over zijn of haar eigen leven krijgen.
- Neem eventuele schuldgevoelens van je partner, familielid, vriend(in) serieus, ook al vind je ze nog zo onterecht. Vraag door. Bijvoorbeeld: "Wat had je anders kunnen doen?" Zo krijgt hij of zij meer vat op het gebeurde.
- Zoek informatie over PTSS op internet, in de boekhandel of in de bibliotheek.
- Zoek zelf steun als het je te zwaar wordt.



Behandelingen

Voor PTSS zijn verschillende behandelingen. Welke behandeling voor jou het beste is, hangt af van je klachten en van wat je zelf wilt. Bespreek met je huisarts welke manier voor jou het beste is.

Psychotherapie

Psychotherapie helpt goed bij PTSS. Bij tachtig procent van de mensen worden de klachten minder. In een veilige omgeving 'herkauw' je de schokkende gebeurtenis. Door er veel over te praten slijten de bijbehorende emoties. Je ervaringen krijgen zo langzaam een 'gewone' plaats in je leven. Je bepaalt zelf hoeveel je over je ervaringen kwijt wilt. Zo houd je zelf de controle. Je kunt individueel of in een groep psychotherapie krijgen. Ook je eventuele partner kan bij de behandeling worden betrokken.

EMDR

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) wordt regelmatig gebruikt als behandeling voor PTSS. Het is een bewezen effectieve therapie die kan worden toegepast bij het verwerken van nare en ingrijpende ervaringen. Door middel van EMDR neemt de kracht en emotionele lading van een nare herinnering af.

Medicijnen

Soms schrijft je huisarts je naast de behandeling medicijnen voor. Meestal zijn dat antidepressiva. Deze medicijnen helpen je gevoelens van ontreddering en somberheid te verminderen. Het duurt even voordat ze het gewenste effect hebben. Eventueel schrijft de huisarts nog andere medicijnen voor, totdat de antidepressiva gaan werken. Dat kunnen kalmerende middelen of slaapmiddelen zijn. Ze helpen tegen slapeloosheid, angstgevoelens, spanning en onrust. Deze medicijnen werken meteen. Je hoeft ze meestal maar kort te slikken. Alle voorgeschreven medicijnen hebben tot doel je door een moeilijke periode van je leven te helpen. Ze kunnen geen behandeling vervangen.