

Wat is een posttraumatische stressstoornis?

Bijna iedereen voelt zich wel eens een tijdje neerslachtig. Bijvoorbeeld na een tegenslag of ruzie, het verlies van een dierbaar iemand, of zomaar. Meestal gaat deze dip vanzelf over. Maar het kan ook zijn dat de sombere stemming aanhoudt. Dat iemand nergens meer zijn in heeft, nergens belangstelling voor heeft. De wereld lijkt dan zwart en somber, zelfs als de zon schijnt en iedereen zin heeft in het voorjaar. Door deze somberte is er geen energie meer om iets te ondernemen. En het lukt maar niet om minder somber te worden. Mensen die weken- tot maandenlang last houden van dit soort klachten, hebben een depressie.

Hoe herken ik een posttraumatische stressstoornis?

Mensen hebben een posttraumatische stressstoornis wanneer lichamelijke en geestelijke klachten die ze direct na de traumatische ervaring hebben, niet binnen een tot drie maanden verdwijnen. De gebeurtenis heeft een blijvende pijn veroorzaakt en de klachten die het slachtoffer daardoor heeft, beperken hem in zijn dagelijks functioneren. Verder gaat PTSS vaak gepaard met gevoelens van depressie en angst of uit zich in 'onverklaarbare' lichamelijke klachten, zoals diarree of verstopping, en pijn.

De verschijnselen van posttraumatische stress wisselen elkaar af: het ene moment heeft het slachtoffer last van herbelevingen, dan weer overheersen vermijding en gevoelens van emotionele verdoving en gevoelloosheid.

Oorzaken van een posttraumatische stressstoornis

Of iemand een posttraumatische stressstoornis ontwikkelt, hangt af van een groot aantal factoren. Een belangrijke rol spelen de aard, ernst en duur van het trauma en de mate waarin iemand zich machteloos heeft gevoeld en doodsangst heeft doorgemaakt. Als het slachtoffer de gebeurtenis alléén heeft meegemaakt, zoals een overval of verkrachting, blijkt het moeilijker te verwerken dan als er meer mensen het slachtoffer waren, zoals een vliegcrash. Mede daardoor krijgen slachtoffers van seksueel misbruik vaker posttraumatische stressklachten.

Ook wanneer de ingrijpende gebeurtenis zich over langere tijd of herhaaldelijk voordoet ontwikkelen mensen eerder een posttraumatische stressstoornis dan na een eenmalige gebeurtenis. Voorbeelden van een chronisch trauma zijn seksueel misbruik, (kinder)mishandeling en concentratiekamp- en oorlogservaringen.

Verder speelt de omgeving een grote rol. Een slachtoffer dat voldoende gelegenheid krijgt om over de traumatische ervaring te vertellen, goed wordt opgevangen en voldoende steun krijgt, verwerkt deze beter dan slachtoffers bij wie dat niet zo is.

De persoonlijkheid van mensen speelt ook een rol. Mensen die goed over hun gevoelens kunnen praten, positief denken en actief omgaan met problemen, lopen een kleinere kans op het ontwikkelen van posttraumatische stressstoornis. Gesloten en verlegen mensen blijken er juist meer kans op te hebben. Kunnen accepteren dat de eigen ontredde en angst normale gevoelens zijn in die omstandigheden, helpt bij het verwerkingsproces.

Tot slot is de vraag van belang of iemand betekenis kan geven aan het gebeurde. Dat kan bijvoorbeeld door het leven te herwaarderen. Veel slachtoffers gaan na de gebeurtenis andere dingen in het leven belangrijk vinden. Ook het vergelijken van het eigen lot met dat van anderen is een manier om betekenis te geven aan het gebeurde.

Hoe kan JellinekMentrum helpen?

JellinekMentrum heeft een aantal behandelmogelijkheden voor posttraumatische stressstoornissen. Eén van de succesvolle behandelingen is EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Er wordt ook gewerkt met gedragstherapie. Daarnaast wordt af en toe medicatie voorgeschreven. Beide vormen van behandeling worden in overleg met u ingezet.

Informatie

Voor meer informatie kunt u per e-mail of telefonisch contact opnemen met JellinekMentrum, info@jellinekmentrum.nl of tel. 035 - 622 2911 of zie onze website: www.jellinekmentrum.nl

Aanmelden

Indien u zich wilt aanmelden kan dat 24 uur per dag online via onze website www.jellinekmentrum.nl of telefonisch op werkdagen 08.30 - 17.00 uur, tel. 035 - 622 2911.

Adres JellinekMentrum

Noordse Bosje 43, 1211 BE Hilversum
tel. 035 - 622 2911