

Posttraumatische stressstoornis is een langdurige en onaangepaste reactie op een traumatische ervaring. PTSS kan maanden, jaren of zelfs decennialang blijven bestaan. Soms steekt PTSS pas na maanden of jaren ná de traumatische ervaring de kop op. Een psychische verwonding die niet goed geneest. Oorzaken kunnen zijn; Incestervaringen, oorlogssituaties, verblijf op intensive-care, natuurrampen, ongeluk, geweld of bedreiging. PTSS valt onder de angststoornissen.

IN DE PRAKTIJK

De klachten die horen bij een posttraumatisch stressstoornis bestaan meestal uit drie soorten symptomen:

Herbelevingen (soms in de vorm van nachtmerries) van de traumatische gebeurtenis:

de persoon ziet, hoort, ruikt, voelt alles weer zoals toen het gebeurde en dit komt steeds terug.

Prikkelbaarheid en overdreven waakzaamheid:

voortdurend gespannen en 'opgefokt' voelen, kort lontje, plotselinge huilbuien. Maar ook opzoeken van gevaarlijke situaties of gebruik van middelen zoals alcohol en drugs. Slecht kunnen concentreren en vaak minderwaardig voelen.

Het vermijden van dingen of plaatsen die doen denken aan de gebeurtenis:

het uit de weg gaan van alles dat aan de traumatische situatie doet denken. Sprake van verdringing (het niet meer weten) en afsluiten van andere mensen, maar ook vluchtgedrag in de vorm van heel hard werken of bijv. veel te drinken.

Deze symptomen maken dat men niet meer zo goed functioneert in het dagelijks leven. Het is alsof de gebeurtenis nog niet tot het verleden behoort maar nog steeds gaande is of zo weer kan gebeuren. Het alarmsysteem blijft als het ware aan staan, terwijl het feitelijke gevaar al lang geweken is. Men kan rationeel vaak wel bedenken dat het nu veilig is, maar emotioneel is de situatie nog steeds gevaarlijk (in het hoofd).

DO'S & DON'TS

- Informeer je over deze beperking voor een beter begrip van de ander
- Vraag de ander over zijn/haar beperking
- Vraag de ander hoe je hem/haar het beste kunt helpen
- Sluit aan zonder je eigen grenzen uit het oog te verliezen
- Betrek het gedrag van de ander, voortkomend uit de beperking, niet op jezelf.

BELANGRIJKE LINKS

Heb je behoefte aan meer informatie, verdieping en interessante video's? Neem dan eens een kijkje op onderstaande websites:

www.Psychischegezondheid.nl

<https://www.mentaalbeter.nl>

www.thuisarts.nl

www.altrecht.nl

<http://www.brainwiki.nl/Filmpjes>

<https://www.youtube.com/>

[watch?v=Jd96JGuQZZY&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Jd96JGuQZZY&feature=youtu.be) /politie-agente met PTSS

<https://www.youtube.com/watch?v=G5Cz-bZxSTY&feature=youtu.be> /PTSS na bevalling

