
PTSS - psychoeducatie

Diagnose PTSS

Alle mensen met PTSS hebben een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt. Deze ingrijpende gebeurtenis kan een feitelijke of dreigende dood zijn, ernstige verwonding of seksueel geweld. Het kan zijn dat deze ingrijpende gebeurtenis jezelf is overkomen, maar het kan ook zijn dat je getuige bent geweest van een ingrijpende gebeurtenis. Hieronder staat een aantal klachten beschreven waar mensen met een posttraumatische stressstoornis vaak last van hebben.

Klachten:

Herbelevingen

Na een ingrijpende gebeurtenis, zoals bij mensen met PTSS, worden allerlei beelden en filmpjes in het hoofd opgeslagen, zowel positieve als negatieve. Positieve momenten, zoals het behalen van een diploma, worden vaak rustig afgespeeld en verwerkt tot fijne herinneringen. Maar bij negatieve ervaringen, zoals een brand in huis, ontstaat een ander proces. Deze negatieve momenten worden vaak onderbroken tijdens het afspelen, waardoor de beelden en gevoelens onvolledig blijven en constant terugkomen als herbelevingen.

Deze herbelevingen zijn onvrijwillig en opdringerig. Ze kunnen verschillende vormen aannemen, zoals flashbacks of nachtmerries, en geven het gevoel de gebeurtenis opnieuw te beleven, inclusief de angst. Het gebrek aan controle over deze herbelevingen maakt het moeilijk om aan iets anders te denken. Ze concentreren vaak op specifieke details van de ingrijpende gebeurtenis, wat het moeilijk maakt om ermee om te gaan.

De behandeling van PTSS richt zich op het gecontroleerd verwerken van de gebeurtenis door confrontatie en het ervaren van emoties. Het doel is om minder angstig voor de herbelevingen te worden, zodat ze niet langer het leven beheersen. Dit betekent dat mensen de confrontatie aangaan met de beelden en gevoelens die ze vermijden, en leren om ze op een gecontroleerde manier te verwerken. Zo kunnen ze weer grip krijgen op hun leven en de negatieve impact van de herbelevingen verminderen.

Vermijding

Vermijding is een centraal kenmerk van PTSS. Mensen vermijden prikkels die doen denken aan de heftige gebeurtenis. Er zijn verschillende dingen die vermeden kunnen worden. Zo kan er sprake zijn van vermijding van herinneringen of gedachte. Ook kan het zijn dat bepaalde activiteiten, plaatsen, voorwerpen of gesprekken worden vermeden.

Verandering in gedachten en stemming

Veel mensen met PTSS hebben last van een negatieve stemming en hebben minder belangstelling voor dagelijkse activiteiten. Het kan zijn dat mensen zich vervreemd voelen van de mensen in hun omgeving. Ook kan er sprake zijn van negatieve gedachten, zoals 'ik ben slecht' of 'de wereld is gevaarlijk'. Daarnaast komt het vaak voor dat mensen met PTSS een bepaald gedeelte van de heftige gebeurtenis niet kunnen herinneren. Het lichamelijk overleven tijdens een ingrijpende gebeurtenis gaat voor de psychische beleving – dus op dat moment krijgt het opslaan van de herinneringen geen prioriteit.

Verhoogde alertheid

Veel mensen met PTSS zijn voortdurend alert en hebben last van prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen. Het kan heel moeilijk zijn om te ontspannen. Ook kan het zijn dat mensen schrikachtig zijn of last hebben van

(informatie afkomstig van therapieland).

concentratieproblemen. Ook in- of doorslapen kan erg lastig zijn.