

Posttraumatische stressstoornis

Traumatische ervaringen kunnen bijvoorbeeld zorgen voor slaapproblemen, prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen. Je kunt moeite hebben met het omgaan met emoties. Of het opbouwen en onderhouden van relaties wil maar niet lukken. Na een ingrijpende gebeurtenis kunnen psychische problemen ontstaan. Dit kan bijvoorbeeld een posttraumatische stressstoornis (PTSS) zijn.

Als je last hebt van deze klachten, kan het fijn zijn om steun te zoeken bij iemand die je vertrouwt. Daarnaast heb je waarschijnlijk behandeling nodig, om grip te krijgen op je trauma's. Tijdens een behandeling proberen we samen in kaart te brengen welke trauma's zorgen voor je klachten. Met een traumagerichte behandeling proberen we je psychische problemen te verminderen. Zo krijg je je dagelijks leven weer onder controle.

Wat is een posttraumatische stressstoornis?

Bij een posttraumatische stressstoornis (PTSS) heb je een schokkende of traumatische ervaring meegemaakt die steeds op een indringende manier terug blijft komen in jouw gedachten of dromen. Je probeert alles om deze gedachten uit de weg te gaan. Je ontwijkt bijvoorbeeld de mensen die met de schokkende ervaring hadden te maken of de plek waar het gebeurd is. Ook kan een gebeurtenis uit je verleden plotseling voor een hoop klachten zorgen. Dit geldt vaak voor slachtoffers van incest, oorlog, vervolging of marteling.

Hoe herken je een posttraumatische stressstoornis?

Er zijn verschillende symptomen die horen bij PTSS. Je kunt denken aan:

- concentratieproblemen
- woede-uitbarstingen
- slaapproblemen, bijvoorbeeld nachtmerries
- minderwaardigheidsgevoelens en negatief zelfbeeld
- verhoogde waakzaamheid
- herbelevingen
- lichamelijke klachten die samenhangen met stress

Wat is de oorzaak van een posttraumatische stressstoornis?

Een posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontstaat door een gebeurtenis die psychisch een diepe wond (trauma) heeft achtergelaten. Dit veroorzaakt zoveel stress dat het dagelijks leven ernstig wordt ontregeld. We spreken van PTSS als de lichamelijke en geestelijke klachten niet binnen drie maanden na het trauma verdwijnen. De gebeurtenis heeft, soms onbewust, een blijvende wond veroorzaakt en de klachten die je hebt, staan het dagelijks functioneren in de weg. Soms krijg je pas na maanden of jaren last van de gevolgen van een traumatische ervaring.