

Complex Trauma

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in uw leven. Wanneer je meerdere traumatische ervaringen hebt gehad, dan kan er sprake zijn van een complex trauma, complexe PTSS genoemd.

Bij (complexe) PTSS heb je vaak moeite met het omgaan met emoties en problemen bij het opbouwen en onderhouden van relaties. Herinneringen aan een schokkende gebeurtenis blijven zich opdringen, bijvoorbeeld door angstwekkende herinneringsbeelden en nachtmerries. (Complexe) PTSS kan ervoor zorgen dat je last hebt van slaapproblemen, prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen, concentratieproblemen, voortdurende waakzaamheid en schrikreacties. De psychische problemen gaan vaak gepaard met lichamelijk klachten die verband houden met stress.

Wat zijn de symptomen na een complex trauma?

Bij (complexe) PTSS is er vaak sprake van:

- negatief zelfbeeld
- moeite hebben met het reguleren van je emoties
- moeite met het vertrouwen van andere mensen
- dissociaties

Bij (complexe) PTSS kan er naast de PTSS-klachten ook sprake zijn van andere psychische problemen. Het kan dan gaan om een persoonlijkheidsstoornis zoals een borderline persoonlijkheidsstoornis, maar ook een dissociatieve stoornis, psychotische stoornis of problemen zoals zelfbeschadiging of verslaving.

Wat is de oorzaak van complexe PTSS?

Een (complexe) PTSS ontstaat doordat je vroeg in je leven ernstige traumatische ervaringen hebt meegemaakt, zoals seksueel misbruik, mishandeling of verwaarlozing. Hierdoor heeft jou persoonlijkheidsontwikkeling ernstige schade opgelopen. Niet iedereen die geconfronteerd wordt met ernstige langdurige trauma's ontwikkelt een complexe PTSS. Of je extra risico loopt heeft te maken met jouw kwetsbaarheid voor het ontwikkelen van een psychisch probleem. Deze kwetsbaarheid is voor een deel erfelijk bepaald, maar hangt ook af van sociale en psychische factoren. Zo speelt ook de manier waarop je in jouw jeugd een band hebt opgebouwd met jouw ouders een rol. Wanneer dit op een veilige en stabiele manier is gebeurd, verkleint dit de kans op het ontwikkelen van een complex trauma.