

Behandeling

Behandeling kan een positief resultaat geven, maar het resultaat en de duur van de behandeling zijn afhankelijk van de ernst van de problematiek. De kern van de behandeling is dat de traumatische gebeurtenis onder ogen wordt gezien. Als de herinnering boven komen geeft dat veel pijn en verdriet. Toch zijn de resultaten vaak de moeite waard zijn. Afhankelijk van de ernst van de stoornis zijn er een aantal wegen te bewandelen.



Tips voor patiënten en hun naasten

Het is lang niet altijd mogelijk om ptss te voorkomen. Toch kan men maatregelen nemen om de kans erop te verkleinen:

- Indien men een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt, is het belangrijk erover te praten. Vele malen vertellen wat men heeft meegemaakt en wat men daarbij heeft gevoeld;
- Indien men over het meegemaakte trauma niet kan of durft te praten met naasten of verwanten is het van belang buitenshuis hulp te zoeken, bv. bij de huisarts, psycholoog of psychiater;
- Soms lijkt het nodig dat naasten de patiënt steunen bij het vragen om hulp. Dan kan erger worden voorkomen

**Psychische Stabiliteit- Altijd
Geestelijke Gezondheidszorg
Belangrijker dan u beseft!**

Psychiatrisch Centrum Suriname (PCS)

Letitia Vriesdelaan 1-3,
Paramaribo, Suriname

Telefoon: (597) 477190
Fax: (597) 477072

E-mail: info@pcs.sr
www.pcs.sr



Psychiatrisch Centrum Suriname (PCS)



**Posttraumatische
stress-stoornissen
(PTSS)**

**Als verwerking
niet lukt**



Individuele rampen zoals slachtoffer zijn van een ongeluk, een beroving of overval, van lichamelijk en seksueel geweld of incest, en **algemene** rampen zoals vliegtuigongelukken en oorlogssituaties, hebben gemeen dat ze de normale menselijke ervaringen ver te boven gaan. Iemand's gevoel van basis-veiligheid kan er ernstig door worden aangetast, eenmalig ofwel langdurig. Het letsel dat zo een gebeurtenis bij een mens aanricht, zowel op lichamelijke als geestelijk (psychisch) gebied wordt trauma genoemd. Trauma betekent letterlijk ernstig letsel of verwonding.

Het verwerken van een trauma betekent dat men het een plaats kan geven in zijn leven of er een betekenis aan kan geven waarmee men verder leven kan.

Soms lukt het proces van verwerken niet of niet goed. Dan spreken we van een posttraumatische stressstoornis (**ptss**). Dat wil zeggen een stoornis die ontstaat na het oplopen van lichamelijke en/of geestelijk letsel. Deze stoornis gaat gepaard met forse stressverschijnselen die zowel van lichamelijke als van psychische aard zijn. Het geestelijk letsel wordt ook psychotrauma genoemd.

Posttraumatische stressstoornis is een stoornis die ontstaat als een trauma om de een of andere redenen niet goed verwerkt kan worden.

Verschijnselen

Verschijnselen van ptss ontstaan per definitie na de traumatische gebeurtenis. Ze kunnen direct na het trauma ontstaan, maar ook pas maanden of zelfs jaren tot uiting komen. Dit geldt ook bij zich herhaalde traumatische gebeurtenissen (zoals bv. mishandeling of incest).

De verschijnselen die zich voordoen zijn in feite een normale reactie op ernstige dreiging. Het is een combinatie van lichamelijke en psychische verschijnselen. We spreken van ptss als de verschijnselen niet overgaan na beëindiging van het trauma of als ze, veel later, alsnog beginnen.

Er zijn drie groepen van **verschijnselen** die typisch zijn voor ptss:

- Toegenomen gevoelens van angst, spanning of opwindning die voor de traumatische gebeurtenis niet aanwezig waren;
- Herbeleving van de gebeurtenis(en), ook middels angstige dromen (nachtmerries);
- Vermijding van prikkels die in verband gebracht kunnen worden met de gebeurtenis.

Verloop van PTSS

Sommige mensen zijn in staat lichtere vormen van een acuut trauma goed te verwerken door erover te praten met familie of met vrienden. Bij kindermishandeling en incest wordt het erover spreken met de omgeving verhinderd door het taboe dat erop rust. Soms zijn de gebeurtenissen zo onverdraaglijk dat men zich beschermt door ze niet tot het bewustzijn en/of geheugen te laten doordringen. Zo kan bijvoorbeeld iemand die is verkracht wel exact vertellen hoe de verkrachting begon en eindigde, maar zich van het moment van de feitelijke verkrachting niets meer herinneren. Het is een natuurlijk beschermingsmechanisme van de mens dat verdringing wordt genoemd.

Als schokkende gebeurtenissen voor de mens onverdraaglijk zijn, kan een beschermingsmechanisme ervoor zorgen dat de gebeurtenissen als het ware verdrongen worden.

De emoties die met een trauma gepaard gingen kunnen soms lang worden verdrongen. Nieuwe gebeurtenissen kunnen maken dat ze, soms vele jaren later, alsnog tevoorschijn komen. Er is weinig bekend over het verloop als er geen behandeling volgt maar bij veel slachtoffers blijven de klachten langdurig bestaan.