

Behandeling

Bij de behandeling zal geprobeerd moeten worden om de patiënt om te leren gaan met stress (coping). Gespreksondersteuning en psychotherapie gericht op stress management, sociale vaardigheids- en weerbaarheidstrainingen en maatschappelijke hulpverlening zijn mogelijk effectief.

**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)



**Stress-
en
aanpassings-
stoornissen**



Het hoort bij het leven dat mensen pech, tegenslag en ongerief ervaren. Sommige mensen worden meer en andere weer minder erdoor getroffen. Wij zijn vertrouwd met bijv. ziekte en dood, met tegenslag op het werk en met verstoorde intermenselijke relaties.

Mensen reageren op deze negatieve gebeurtenissen en ervaringen met gevoelens en uitingen van boosheid, verdriet en angst die vaak vergezeld gaan met lichamelijke klachten of pijn. Deze negatieve gebeurtenissen en ervaringen stellen het incasseringsvermogen en de weerbaarheid van mensen op de proef en worden onder de algemene term stress samengevat. Meestal gaan de negatieve gevoelens en uitingen snel over maar er zijn ook gevallen waarbij de omstandigheden minder gunstig zijn en er een ernstige of duurzame verstoring van het evenwicht ontstaat. Dit noemen wij een **aanpassingsstoornis**. De ernst en de aard van de problemen, maar ook het individuele vermogen om met stress om te gaan zijn hierbij belangrijk. De houding van de omgeving is van groot belang bij de verwerking van problemen en conflicten.

Kenmerken

Aanpassingsstoornissen worden niet gekenmerkt door specifieke klachten of symptomen. Bij elke persoon uit deze stoornis zich op een andere manier. De klachten en symptomen kunnen ondergebracht worden in 3 rubrieken, t.w.:

- **het gevoelsleven:** verdriet, angst of boosheid;
- **gedragsontsporingen:** roekeloosheid, agressiviteit, het verbreken van relaties, alcoholmisbruik, werkstoornissen enz.;
- **lichamelijke klachten:** vermoeidheid, rugklachten, hoofdpijnen, buikpijn, abnormale sensaties.

De klacht of het symptoom kan dermate groot zijn dat het ertoe kan leiden dat de patiënt in zijn beroep, studie, relatie en het maatschappelijk verkeer beperkingen ondervindt.

Stress en omgaan met stress

Bij een aanpassingsstoornis is er sprake van een reactie op recente gebeurtenissen (**stress/life event**).

Iemand heeft dan duidelijk moeite met het omgaan met de belasting waaraan hij of zij wordt blootgesteld. Bij stress doelt men op drie typen van belastende situaties, t.w.:

- **gebeurtenissen die dagelijks voorkomen** en bepaalde omstandigheden die iemand uit het evenwicht kunnen brengen;
- **plotselinge gebeurtenissen** ("life events") bijv. ontslag, het overlijden van een geliefde, het verbreken van het contact met ouders, kinderen enz.;
- **problematische situaties** met een chronisch karakter bijv. werkloosheid, slechte woonsituaties, het aanhoudend leven aan de grens van armoede. Bij deze vorm van chronische stress ontstaan er spanningen in het lichaam die de lichaamsfuncties kunnen ontregelen en uiteindelijk kunnen leiden tot daadwerkelijke lichamelijke ziekten bijv. hoge bloeddruk en maagzweer.