

Heb ik een post-traumatische stress-stoornis (PTSS)?

PsyQ

Specialist bij
psychische problemen

Heb ik een posttraumatische stress-stoornis (PTSS)?

Wanneer je een ingrijpende gebeurtenis hebt meegemaakt, kan het zijn dat je PTSS ontwikkelt. Dit kan gebeuren na een eenmalige traumatische gebeurtenis zoals een ongeluk, overval of verkrachting. Vaak gaat het echter om een langdurig trauma. Bijvoorbeeld wanneer je in je jeugd misbruikt, mishandeld of verwaarloosd bent. Ook kan PTSS ontstaan wanneer je misbruikt of mishandeld wordt in je relatie. Daarnaast komt het vaak voor dat PTSS ontstaat in een oorlogsomgeving. Wanneer je hebt gevochten in een oorlog of een oorlog ontvlucht bent, kan het zijn dat je PTSS ontwikkelt.



Heb jij schokkende gebeurtenis(sen) meegemaakt? Ben je sindsdien zeer gespannen en prikkelbaar? Heb je last van herbelevingen van de traumatische gebeurtenis? Komen deze bijvoorbeeld terug in je dromen of dringen zeer sterke herinneringen zich aan je op? Voel jij je sinds het trauma emotioneel. Vermijd je zaken die herinneringen aan het trauma oproepen? Wanneer je na een schokkende gebeurtenis last hebt van één of meerdere van bovenstaande zaken kan het zijn dat je een posttraumatische stressstoornis hebt (PTSS).

Jouw PTSS kan je leven zwaar ontwrichten. Door de sterke herbelevingen die uit het niets lijken op te komen, kan het zijn dat je niet meer naar buiten durft. Ook voel jij je constant alert, angstig en gespannen. Dit is erg vermoeiend. Het kan zijn dat je niet meer in staat bent om te werken. PTSS kan ook een zware druk leggen op je relaties. Het kan ook zijn dat jij jezelf probeert te verdoven door zelfbeschadiging, alcohol of drugs. Ook kun je je onbegrepen, eenzaam en depressief voelen.

Je staat er echter niet alleen voor. Met specialistische hulp helpen wij jou je trauma te verwerken en weer grip te krijgen op je leven.



We zitten dicht bij jou in de buurt. In gezondheidscentra of je kunt terecht bij één van onze vestigingen.

Ben ik de enige?

Niet iedereen ontwikkelt PTSS na een traumatische gebeurtenis. Vijftig tot tachtig procent van de Nederlanders maakt in zijn of haar leven minstens één potentieel traumatische gebeurtenis mee. Bij een groot deel van de mensen gaat het trauma geleidelijk over. Je verwerkt je trauma en pakt je leven weer op. Wanneer je PTSS hebt, heb je jouw trauma

niet kunnen verwerken. Dit gebeurt bij ongeveer zeven procent van de mensen die een trauma hebben meegemaakt. Wanneer je jouw trauma niet hebt verwerkt, is dit is geen falen. Schaam je niet voor je PTSS, maar wees open en eerlijk naar jezelf en de buitenwereld. Het erkennen van je PTSS is al een stap naar herstel.

Waarom heb ik PTSS?

Het hebben van PTSS kan erg oneerlijk voelen. Je hebt al zo veel meegemaakt en nu zorgt jouw trauma er ook voor dat het dagelijks leven een grote opgave is. Waarom heb nou juist jij een PTSS gekregen? Het is niet helemaal duidelijk waarom de één wel en de ander geen PTSS ontwikkelt. Er is wel een aantal factoren die van invloed zijn op het al dan niet ontwikkelen van PTSS zoals de duur van het trauma, het soort trauma, opvang na het trauma,

erfelijkheid, opvoeding en draagkracht. Ook krijgen twee keer zoveel vrouwen als mannen last van PTSS. Wat de oorzaak ook zou kunnen zijn, het is belangrijk om zo snel mogelijk met een behandeling te beginnen. Voor jouw herstel is het noodzakelijk om jouw trauma onder ogen te zien. Dit doen we samen en op een veilige manier. Zo werken we er samen aan dat jouw trauma jouw leven niet meer beheerst.



Kenmerken van PTSS

Het belangrijkste kenmerk van PTSS is het herbeleven van het trauma. Steeds maar weer dringen de beelden zich aan je op. De klachten die bij PTSS horen kunnen onderverdeeld worden in vier groepen: herbelevingen, vermijdingsreacties, negatieve gedachten/afgestompte gevoelens en sterke prikkelbaarheid. Wanneer je PTSS hebt, herken jij jezelf vaak in een combinatie van onderstaande factoren.

1. Herbelevingen

- Nare herinneringen dringen zich ongewild aan je op.
- Je hebt vaak nachtmerries over het trauma.
- Het kan voelen alsof je weer midden in de traumatische gebeurtenis zit.
- Wanneer iets je herinnert aan het trauma kan dit jou zeer angstig maken.
- Een herinnering aan het trauma kan ook sterke lichamelijke reacties geven. Je kan gaan zweten, een verhoogde hartslag krijgen, trillen of snel gaan ademen.

2. Vermijdingsreacties

- Gesprekken, gedachten en gevoelens die met het trauma te maken hebben vermijd jij.
- Activiteiten, plaatsen en mensen die je herinneren aan het trauma ga jij uit de weg.

3. Negatieve gedachten en afgestompte gevoelens

- Je geniet niet meer van activiteiten waar je vroeger wel van genoot.
- Je gevoelens zijn vlak.
- Je voelt je vervreemd van anderen.
- Je hebt sombere gedachten over de toekomst.

4. Sterke prikkelbaarheid

- Je bent meer prikkelbaar dan voor het trauma.
- Irritaties lopen snel op bij jou.
- Je kan je slecht concentreren.
- Je bent erg alert en waakzaam terwijl er geen gevaar dreigt.
- Je kan uit het niets woedend worden.
- Je hebt slaapproblemen.

Andere symptomen of klachten bij PTSS en/of trauma die vaak voorkomen zijn:

- Schuldgevoelens en machteloosheid.
- Stemningswisselingen en gevoelens van depressiviteit.
- Fysieke klachten, zoals hartkloppingen en misselijkheid.
- Laag zelfbeeld.
- Overbezorgd zijn richting je kinderen. Je kan bijvoorbeeld een sterke angst hebben dat ze misbruikt worden.
- Zelfbeschadiging.
- Zelfverdooving. Bijvoorbeeld door drank en drugs.

Wanneer je last hebt van een aantal van bovenstaande klachten, aarzel dan niet om naar de huisarts te gaan. Praten lucht op en hij of zij kan jou verder helpen. PTSS gaat niet vanzelf over, maar wij zijn er om te helpen.

Complexe PTSS

Wanneer je langdurig getraumatiseerd bent in je jeugd, bijvoorbeeld door seksueel misbruik, verwaarlozing of mishandeling, kun je complexe PTSS ontwikkelen. Deze vorm geeft naast vermijding, herbeleving en spanning, ook nog andere klachten. Zo kan jij last hebben van dissociatieve momenten. Je kan bepaalde gedachten, emoties, herinneringen of bepaalde emoties tijdelijk niet oproepen. Ze zijn buiten jouw bewustzijn. Ook heb je moeite met het beheersen van je emoties. Zo word jij erg snel emotioneel en heb je moeite om kalm te worden.

Meer kans op een depressie

PTSS heeft een grote invloed op je dagelijkse leven. Doordat je op elk moment overvallen kan worden door herbelevingen en de daarbij horende angst, kan het zijn dat je bepaalde plekken gaat vermijden. Zeker plekken die jou aan het trauma herinneren.

Ook voel jij je vaak afgestompt en vervreemd van anderen. Daarnaast worden prikkels jou snel te veel. Je wereld wordt zo steeds kleiner. Door dit alles kan je depressieve gevoelens krijgen en uiteindelijk een depressie ontwikkelen.

PsyQ staat voor je klaar

Hoe ver weg een leven zonder PTSS ook lijkt, vertrouw erop dat je geholpen kunt worden. Je hoeft dit niet alleen te doen: PsyQ staat voor je klaar.

We bieden vooruitstrevende, deskundige zorg bij PTSS en vinden samen met jou de behandeling die bij je past.



Behandelingen van PTSS

PTSS gaat niet vanzelf over. Neem je klachten serieus. De gevolgen van een trauma kunnen over het algemeen goed behandeld worden. Bij PsyQ hebben we jarenlange ervaring met de behandeling van deze complexe problemen. PTSS kan bij PsyQ op meerdere manieren behandeld worden. De meest gekozen behandelingen zijn cognitieve gedragstherapie en EMDR. Ook bieden wij verschillende groepstherapieën aan. Samen met jou gaan we op zoek naar een behandeling die bij jou past. Het starten met een behandeling kan erg spannend zijn. Je wilt immers liever niet aan jouw trauma herinnerd worden en nu moet je er mee aan de slag. Voor herstel is het van belang dat jij jouw trauma onder ogen ziet. Je doet dit niet alleen. Samen met je behandelaar doe je dit op een veilige manier, op een manier die bij jou past.





Van huisarts naar PsyQ

Ga naar je huisarts als jij je zorgen maakt. Hij of zij kan je doorverwijzen naar een specialist zoals PsyQ. Met een verwijsbrief kun je bij ons terecht voor

een behandeling. Samen werken wij vervolgens aan het verwerken van jouw trauma. Welke behandeling geschikt voor jou is bepalen wij samen.

Wat kun je verwachten van PsyQ?

Onze deskundige behandelaren staan voor je klaar met verschillende moderne behandelingen. We betrekken jou nadrukkelijk bij de behandeling. Het is belangrijk dat jij je betrokken en op je gemak voelt en actief deel-

neemt aan de behandeling. Een behandeling verloopt vaak met vallen en opstaan. Dat is normaal. Samen werken we naar een positief eindresultaat, waarbij jouw trauma je leven niet langer beheerst.

Na de behandeling

De specialistische behandelingen bij PsyQ hebben als doel om de invloed van jouw trauma te verminderen. Jij laat jouw dagelijkse leven niet meer beïnvloeden door jouw trauma. Vol vertrouwen stap jij de wereld weer in. Het komt voor dat je na een succesvolle

behandeling toch weer last krijgt van symptomen van PTSS. Bij zo'n terugval heb je niet gefaald, een trauma is niet zomaar verwerkt. Het is juist heel sterk om dan opnieuw hulp in te schakelen. We staan voor je klaar!

Weg met vooroordelen

Wanneer je een psychische aandoening hebt, krijg je vaak te maken met onbegrip. Mensen kunnen je zwak vinden of je verwijten dat je niet hard genoeg aan je herstel werkt of dat je er zo zoetjes aan wel overheen zou moeten zijn. Je klachten worden zo niet serieus genomen. Maar PTSS heeft een enorme impact op je leven. Het is daarom belangrijk dat jij hierover kan praten zonder je ervoor te schamen. Als je het gevoel hebt veroordeeld te worden, kan jij ook negatiever over jezelf gaan denken. Terwijl je het al zwaar genoeg hebt. Dit moet veranderen. Jij kiest niet voor een PTSS. Het is een psychische aandoening.



PTSS bespreekbaar maken

Bij PsyQ willen we je helpen om je trauma bespreekbaar te maken. We werken tijdens jouw behandeling daarom niet alleen aan het verminderen van jouw klachten. We leren jou ook om te praten over jouw trauma,

om deze bespreekbaar te maken. Zo kan jij zonder schaamte om hulp en steun vragen aan je familie en vrienden. Ook kan je omgeving door jouw openheid beter met jouw trauma leren omgaan.

PsyQ helpt!

Psychische problemen komen veel voor. PsyQ helpt om de draad van je leven weer op te pakken. Bij ons sta je er niet alleen voor. Wij doen er alles aan om samen met jou een goed resultaat te behalen.

Specialistisch, deskundig en optimistisch

We bieden specialistische, vooruitstrevende behandelingen voor de meest voorkomende psychische problemen. Samen met jou kijken

we naar een geschikte behandeling die bij jou past. Onze deskundige behandelaren zetten zich volledig in voor het bereiken van een positief eindresultaat en betrekken jou actief bij de behandeling. Daarbij is onze zorg zo kort en licht als verantwoord, en langer en intensiever indien nodig. Door onze landelijke dekking kun je altijd terecht voor een behandeling bij jou in de buurt.



Heb je een vraag?

Voor meer informatie kun je altijd terecht op onze website www.psyq.nl/trauma-ptss.

Op werkdagen kun je tussen 09.00 en 16.00 uur bellen met onze informatieservice via telefoonnummer 088 357 44 00.



[linkedin.com/company/psyq](https://www.linkedin.com/company/psyq)



[facebook.com/psyq](https://www.facebook.com/psyq)

De personen op de foto's zijn modellen en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden.