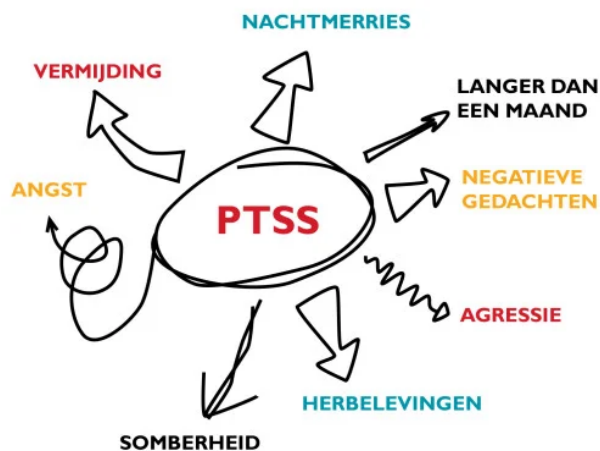


## Medicatie

Tot slot is er een (beperkte) rol voor **medicatie**. Dit dient eigenlijk alleen ingezet te worden als iemand te ziek is voor psychotherapie, als iemand liever medicatie dan psychotherapie wil, als psychotherapie niet aanslaat of als iemand zo ziek is dat hij of zij een gevaar voor zichzelf of anderen vormt. Wel is vrij recent gebleken dat dat er bepaalde medicatie is die goed tegen nachtmerries gebruikt kan worden. Dit kan bijvoorbeeld in combinatie met psychotherapie of in afwachting van psychotherapie in worden gezet.



## Meer informatie

### FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA RESPALDO

Mahuma 54  
Oranjestad, Aruba

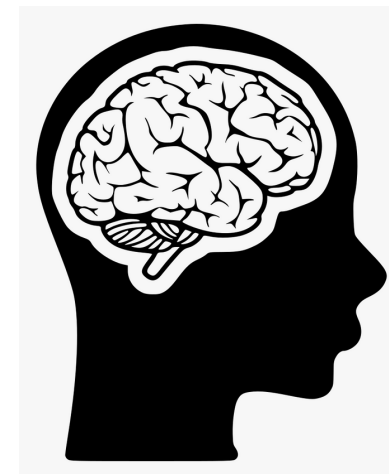
(+297) 281 5000  
info@respaldo.aw

www.respaldo.aw



RESPALDO  
fsma

# Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



## POSTTRAUMATISCHE STRESS-STOORNIS

Algemene informatie



## Posttraumatische Stress-stoornis

Wanneer mensen een ingrijpende gebeurtenis meemaken, zoals een ongeluk, verkrachting of een overval, kan dit voor psychische problemen zorgen. Zo'n gebeurtenis noemen we een 'traumatische gebeurtenis'. Soms krijgen mensen daarna zo veel klachten dat er sprake is van een posttraumatische stress-stoornis (PTSS).

### Diagnose

Mensen met een PTSS kunnen last krijgen van een aantal symptomen. Ze zijn vaak erg **waakzaam** ('alert') en kunnen gemakkelijk **schrikken**. Ze doen ook hun best om niet meer aan de nare gebeurtenis te denken. Vaak hebben mensen met een PTSS last van nachtmerries. Ook kunnen ze last krijgen van **herbelevingen** ('flashbacks'). Tijdens een herbeleving kunnen gevoelens, beelden en geluiden van de traumatische gebeurtenis weer opnieuw ervaren worden, terwijl iemand gewoon wakker is. Iemand ziet bijvoorbeeld de gebeurtenis 'als een film' voor zijn of haar ogen. Of iemand hoort de geluiden die toen ook te horen waren. Een herbeleving brengt vaak veel angst met zich mee. Ook hebben mensen met een PTSS de neiging om allerlei zaken die doen denken aan het trauma uit de weg te gaan. **Vermijding** heet dit. Bijvoorbeeld vermijden van de plaats waar het trauma plaatsvond of vermijding van televisieprogramma's die aan het trauma doen denken.

### Diagnose

Als je het op eenvoudige wijze samenvat kan je zeggen dat mensen met een PTSS last hebben van een traumatische herinnering die als het ware '**een eigen leven lijdt**'. Hij komt ongevraagd wanneer je dat niet wil, hij maakt je angstig, hij geeft je nachtmerries. Mensen zijn daardoor erg bang voor de herinnering en doen er alles aan om er geen last van te hebben (met name **vermijding**).

### Oorzaak

Een PTSS kan ontstaan snel na de traumatische herinnering, maar ook veel later pas (soms zelfs jaren later). Waarom de ene persoon een PTSS krijgt na een trauma en de andere niet begrijpen we nog niet goed. Er wordt momenteel veel onderzoek gedaan naar preventie van een PTSS na een traumatische gebeurtenis.

Het is bekend dat een PTSS niet vanzelf overgaat. Mensen bedenken allerlei trucjes om om te gaan met de symptomen, maar weg gaat het niet. Ook kunnen de problemen die een PTSS geeft steeds groter worden, als mensen gevangen raken in een cirkel van angst en vermijding. Het leven wordt dan steeds kleiner omdat er steeds meer dingen zijn die een persoon uit de weg gaat, uit angst voor bijvoorbeeld herbelevingen.

### Behandeling

Een PTSS is goed te behandelen. Inmiddels zijn er diverse bewezen **effectieve behandelingen** die geboden kunnen worden.

Een veel geboden behandeling is **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Hierbij wordt een persoon als het ware afgeleid door een prikkel (bijvoorbeeld het volgen van een bewegend lampje, of het horen van tikken afwisselend in het ene en het andere oor) terwijl de therapeut je vraagt heel bewust aan het trauma te denken. Het werkingsmechanisme is nog niet helemaal duidelijk, maar we denken dat door het werkgeheugen te belasten uiteindelijk de lading van de traumatische gebeurtenis afneemt.

Een andere vorm van behandeling is met **cognitieve gedragstherapie**, namelijk met '**imaginaire exposure met exposure in vivo**'. Hierbij helpt de therapeut je in gedachten de traumatische herinnering keer op keer in groot detail te doorlopen en opnieuw te ervaren. Hierdoor verdwijnt uiteindelijk de traumatische lading van de herinnering. Daarnaast ga je in het dagelijkse leven op zoek naar juist die plekken en dingen die je erg aan het trauma doen denken, om ook hier te leren dat je die dingen niet langer uit de weg hoeft te gaan.

Dit zijn niet de enige vormen van psychotherapie bij PTSS, maar om alle vormen te bespreken voer te ver voor deze folder.