

Inleiding

De klachten die bij PTSS voorkomen vertonen steeds een grote overeenkomst: er is sprake van herbeleving van het trauma, vermijding van alles wat aan het trauma doet denken en symptomen die wijzen op een verhoogde prikkelbaarheid. Dergelijke klachten, die bij PTSS voorkomen, komen overeen met het zogenoemde KZ-syndroom of concentratiekampsyndroom (in het Engels: survivor syndrome). Deze klachten treden vaak op na een zeer ernstige traumatische ervaring (seksueel geweld, natuurramp, overval, vliegcrashes, terreuraanslagen, zelfmoordaanslagen etc.).

Het blijkt dat veel van de hierna opgesomde slachtoffers redelijk tot goed functioneerden en schijnbaar weinig klachten hadden. De klachten ontstonden na verloop van tijd wel degelijk. Zelfs vrij ernstige klachten.

- Kampslachtoffers, die de meest vreselijke dingen gezien en meegemaakt hebben, zoals
- Martelingen en vernederingen, en
- Mensen die aan terreur blootgestaan hebben, of
- Mensen die vrienden of familie hebben zien doodgaan en zelf bijna dood geweest zijn,
- Mensen die aan heel shockerende ervaringen hebben blootgestaan.

Komt PTSS vaak voor?

Het hangt samen met de blootstelling aan trauma's. zoals oorlogsgeweld, natuurrampen, criminaliteit, terroristische acties en seksueel misbruik. Bij een onderzoek in de VS werd de lifetime-prevalentie (proportie van mensen in een populatie die ooit een PTSS hebben gehad) geschat op 10-12% bij vrouwen en 5%, bij mannen.

Aan welke criteria kun je PTSS herkennen?

Trauma

Er is of sprake van een levensbedreigend gevaar of een bedreiging van iemands fysieke integriteit. Een andere essentiële factor vormt de onmacht die de getraumatiseerde tijdens het trauma heeft beleefd, je niet kunnen verdedigen tegen het gevaar. Als het slachtoffer terugdenkt aan het trauma kan hij het gevoel krijgen te worden overspoeld door angst en verdriet. Een logische reactie is dat het slachtoffer tracht te vergeten, hij spreekt er niet over, wil er niet aan denken en het gevoel wordt afgesloten. Alles wat doet denken aan het trauma wordt vermeden, 's nachts echter komen de herinneringen in de vorm van angstdromen terug.

Herbeleving van het trauma

- opdringende onaangename herinneringen
- nachtmerries
- plotseling handelen of voelen alsof het trauma opnieuw ondergaan wordt (dissociatie)
- heftige psychische of lichamelijke reactie op iets wat doet denken aan het trauma

Vermijding* vermijden van het denken aan het trauma

- vermijden van alles (b.v. bepaalde plaatsen) wat doet denken aan het trauma
- geheugenverlies voor het trauma of een deel ervan
- Verhoogde waakzaamheid ('arousal')
- slecht slapen
- prikkelbaarheid
- concentratieproblemen
- overmatige waakzaamheid
- heftige schrikreacties

Criteria PTSS volgens DSM IV

A. De betrokkene is blootgesteld aan een traumatische ervaring waarbij beide van de volgende van toepassing zijn:

- betrokkene heeft ondervonden, is getuige geweest van of werd geconfronteerd met één of meer gebeurtenissen die een feitelijke of dreigende dood of een ernstige verwonding met zich meebracht, of die een bedreiging vormde voor de fysieke integriteit van betrokkene of van anderen

- tot de reacties van betrokkene behoorde intense angst, hulpeloosheid of afschuw. NB: bij kinderen kan dit zich in plaats hiervan uiten in chaotisch of geagiteerd gedrag.

B. De traumatische gebeurtenis wordt voortdurend herbeleefd op één (of meer) van de volgende manieren:

- recidiverende en zich opdringende onaangename herinneringen aan de gebeurtenis, met inbegrip van voorstellingen, gedachten of waarnemingen.

NB: bij jonge kinderen kan dit zich uiten in de vorm van terugkerende spelletjes waarin de thema's of aspecten van het trauma worden uitgedrukt

- recidiverend akelig dromen over de gebeurtenis.

NB: bij kinderen kunnen angstdromen zonder herkenbare inhoud voorkomen

- handelen of voelen alsof de traumatische gebeurtenis opnieuw plaatsvindt (hiertoe behoren ook het gevoel van het opnieuw te beleven, illusies, hallucinaties en dissociatieve episodes met flashback, met inbegrip van die welke voorkomen bij het ontwaken of tijdens intoxicatie).

NB: bij jonge kinderen kunnen trauma-specifieke heropvoeringen voorkomen

- intens psychisch lijden bij blootstelling aan interne of externe stimuli die een aspect van de traumatische gebeurtenis symboliseren of erop lijken

- fysiologische reacties bij blootstelling aan interne of externe stimuli die een aspect van de traumatische gebeurtenis symboliseren of erop lijken

C. Aanhoudend vermijden van prikkels die bij het trauma hoorden of afstomping van de

algemene reactiviteit (niet aanwezig voor het trauma) zoals blijkt uit drie (of meer) van de volgende:

- pogingen gedachten, gevoelens of gesprekken horend bij het trauma te vermijden
- pogingen activiteiten, plaatsen of mensen die herinneringen oproepen aan het trauma te vermijden
- onvermogen zich een belangrijk aspect van het trauma te herinneren
- duidelijk verminderde belangstelling voor of deelneming aan belangrijke activiteiten
- gevoelens van onthechting of vervreemding van anderen
- beperkt spectrum van gevoelens (bijvoorbeeld niet in staat gevoelens van liefde te hebben)
- gevoel een beperkte toekomst te hebben (bijvoorbeeld verwacht geen carrière te zullen maken, geen huwelijk, geen kinderen of geen normale levensverwachting)

D. Aanhoudende symptomen van verhoogde prikkelbaarheid (niet aanwezig voor het trauma) zoals blijkt uit twee (of meer) van de volgende:

- moeite met inslapen of doorslapen
- prikkelbaarheid of woede-uitbarstingen
- moeite met concentreren
- overmatige waakzaamheid
- overdreven schrikreacties

E. Duur van de stoornis (symptomen B, C en D) langer dan één maand. F. De stoornis veroorzaakt in significante mate lijden of beperkingen in sociaal of beroepsmatig functioneren of het functioneren op andere belangrijke terreinen

Behandeling

22 augustus 2005 - Seroxat leidt tot een toename van zelfmoordneigingen onder patiënten. Dat is te lezen in de Britse krant The Times. De krant baseert zich op een Noors onderzoek van de universiteit van Oslo.

De resultaten zijn in BMC Medicine gepubliceerd. Volgens het onderzoek ligt het aantal zelfmoordpogingen zevenmaal hoger bij patiënten die Seroxat gebruiken dan bij patiënten die een placebo slikken. Patiënten die Seroxat gebruiken hebben drie maal vaker zelfmoordgedachten.

De Noorse wetenschappers onderzochten 1.500 patiënten, voorafgaand aan de introductie van het middel op de markt, begin jaren negentig. The Times bericht dat verschillende organisaties hebben gevraagd om de verkoop van het middel stop te zetten. GlaxoSmithKline, de producent van Seroxat, en de Britse geneesmiddelenautoriteit hebben het middel verdedigd. Volgens hen levert het antidepressivum meer voor- dan nadelen op.

Bron: MedNet/Gazet van Antwerpen

Wil je meer weten over hoe je een gejaagdheid, stress of een depressie te lijf kunt gaan, of wil je een kennismakingsgesprek aanvragen? Wil je meer wilt weten als je vermoedt dat u een traumatische gebeurtenis heeft meegemaakt? Wil je weten wanneer, hoe en in welke fase van

de therapie je EMDR effectief kunt toepassen?

Neem dan contact met ons op.

De door de Mee-denkers ontwikkelde Kernfusietraining® en de zelfhulpmethode voor thuisoefeningen gecombineerd met homeopatie en hypnotherapie, EMDR en interventies uit de NLP, systemischveldoplossingen en in mindere mate RET worden succesvol toegepast bij posttraumatische stressstoornis.

Zie hier een link naar een objectieve site over oa de effectiviteit van hypnotherapie <http://www.iocob.nl/Hypnose.html>