

POST TRAUMATISCH STRESS SYNDROOM

PTSS

Inleiding

Schokkende gebeurtenissen zoals ongelukken, lichamelijk of seksueel geweld, huiselijk geweld, incest, natuurrampen en oorlogsgeweld kunnen wonden en kwetsingen veroorzaken. Hoewel hierbij lichamelijk letsel kan ontstaan, kunnen er ook psychische verwondingen ontstaan, ook wel psychotrauma's genoemd. Bij 90-95% van de mensen met een psychotrauma gaat het vanzelf weer over, bij de rest helaas niet. Deze mensen kunnen hier lang last van houden. In dat geval spreken we van een posttraumatische stress-stoornis (PTSS). PTSS kan zowel lichamelijke en geestelijke stress veroorzaken. Meestal ontstaat een PTSS kort na het ongeval. Soms ontstaan, na een bijzondere aanleiding, de klachten pas na vele maanden of jaren.

De precieze oorzaak van PTSS is nog niet bekend. We weten wel dat de balans van bepaalde boodschapper stoffen in de hersenen (neurotransmitters genaamd) verstoord is geraakt. Hierdoor raken hersenactiviteiten verstoord. De kans op het ontstaan van PTSS wordt kleiner als de patiënt goed wordt opgevangen door hun naasten. De steun en erkenning van wat de patiënt heeft meegemaakt werkt troostend. Ook de manier waarop de patiënt in het verleden heeft geleerd met problemen om te gaan (coping mechanisme) is van groot belang.

Symptomen PTSS

Sommige mensen met PTSS kunnen een 'wezenloze indruk' maken, alsof ze er niet helemaal bij zijn. Vaak komen emoties als verdriet en boosheid pas los, als de eerste schok achter de rug is. Dit zijn hele normale reacties die bij een PTSS horen.

Een PTSS kenmerkt zich door 4 groepen verschijnselen:

- Gevoelens van spanning en onrust die de patiënt voor de gebeurtenis niet had.
- Herbelevingen van de traumatische gebeurtenis.
- Vermijding van prikkels die doen denken aan de traumatische gebeurtenis.
- Vervlakking van emoties en belangstelling.

Hiernaast komen ook vaak schuldgevoelens voor, of ingehouden woede.

Wanneer ontstaat PTSS?

Hoewel de precieze, medische oorzaak niet bekend is, weten we dat onderstaande, bijkomende factoren sneller leiden tot een PTSS. Onderstaande factoren hebben invloed op het ontstaan van PTSS:

- De ernst van de impact van de gebeurtenis die mensen er aan geven. Zo ervaren mensen de ene gebeurtenis als ernstiger dan de andere. Zo leiden oorlogen tot meer klachten dan een natuurramp. Ook seksueel geweld leidt vaker tot trauma's en PTSS dan andere gebeurtenissen.
- De ernst en de duur van de gebeurtenis. Als de gebeurtenis erger is of langer duurt, zijn er meer mensen die traumatische klachten krijgen.
- De biologische kwetsbaarheid van de patiënt. Wanneer het stress-systeem (cortisol huishouding) verkeerd is afgesteld kan PTSS makkelijk ontstaan. Dit kan in de genen liggen of ontstaan door een doorgemaakt trauma op (zeer) jonge leeftijd.

Wanneer is behandeling noodzakelijk?

Wanneer de patiënt erg gespannen blijft, slaapproblemen houdt of in emoties vast blijft zitten is een behandeling noodzakelijk. Ook als de patiënt onmogelijk kan praten over het trauma of alleen op een afstandelijke manier hierover kan praten, kan een behandeling zinvol zijn.

Behandeling

PTSS kan gelukkig goed worden behandeld. De kern van de behandeling is dat de confrontatie met de traumatische gebeurtenis wordt aangegaan in plaats van vermeden. Hierdoor worden de beleefde emoties minder sterk en wordt ervaring verwerkt.

Ieder mens is anders: het type therapie hangt af van verschillende factoren, zoals de aard van het trauma, de frequentie, voorgeschiedenis en eventueel bijkomende aandoeningen. Heftige gevoelens zoals woede en hevige angst kunnen de behandeling bemoeilijken. Soms moet de behandeling juist op deze klachten worden gericht.

Soms is het noodzakelijk om eventuele onderliggende depressieve klachten of andere psychische stoornissen eerst te behandelen. De behandeling kan individueel plaatsvinden of in een groep. Werken in een groep kan veel steun geven omdat er lotgenoten zijn.

Te veel alcohol, medicijnen of drugsgebruik maakt de behandeling moeilijker en worden dan ook sterk afgeraden.

Trauma gerichte cognitieve gedragstherapie

Dit is de meest onderzochte effectieve behandeling van de PTSS. Het doel van de therapie is dat de angsten en vermijdingsgedrag afnemen en verdwijnen. Daardoor kan de patiënt de schokkende gebeurtenis meer accepteren als iets uit het verleden. In de behandeling begeleidt een therapeut de patiënt bij het opnieuw oproepen, zich herinneren, van de traumatische gebeurtenis.

Eye Movement Desensitization Reprocessing (EMDR)

Dit is een krachtige behandeling en minstens even effectief als trauma gerichte cognitieve gedragstherapie. De patiënt richt zich op de emotionele lading van de traumatische herinnering. Terwijl de patiënt die herinnering oproept, leidt de therapeut de patiënt af, bijvoorbeeld doordat de ogen de handbewegingen van de therapeut volgt. De emoties verliezen daardoor geleidelijk hun heftigheid en doven als het ware uit. Daarmee vermindert de angst en de herinnering aan het trauma.

E-health

Hoewel er geen overtuigend bewijs is, lijkt therapie via e-health veelbelovend. Uw huisarts kan hier meer over vertellen.

Medicijnen

Twee soorten medicatie kunnen de behandeling ondersteunen, namelijk rustgevendende middelen en antidepressieve medicijnen.

Verdere adviezen

- Het is normaal om na het meemaken van een schokkende gebeurtenis gespannen te zijn, veel aan het gebeuren te moeten denken en erover te dromen. Dit gaat vaak vanzelf over.
- Neem genoeg rust bij hevige gespannenheid na een ongeval of nare gebeurtenis.
- Neem contact op met de huisarts als u of uw naaste klachten ontwikkeld van een PTSS.
- Uw huisarts kan u naar een psycholoog verwijzen.

Klachten en/of complicaties

- Indien mensen te lang met klachten van PTSS blijven rondlopen, kunnen de klachten langer aanhouden (chronisch worden) en lastiger te behandelen.
- Soms herkennen patiënten of hulpverleners de klachten niet goed of tijdig waardoor de behandeling vertraging oploopt.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 8.15 tot 16.30 uur via onderstaande gegevens contact opnemen.

Franciscus Gasthuis
Polikliniek Chirurgie
Telefoonnummer 010 - 461 6163

Franciscus Vlietland
Polikliniek Chirurgie
Telefoonnummer 010 - 893 1826

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:
Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6720
Franciscus Vlietland, 010 - 893 1520 (bereikbaar van 10.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de SEH Franciscus Gasthuis).