



## Trauma

Bij eenmalige schokkende gebeurtenissen - zoals geweld, bedreiging, een verkeersongeval of verkrachting – ervaren mensen heftige emoties. Soms lukt het om deze emoties te verwerken door er met familie en vrienden over te praten.

Dan voelt het gebeurde geleidelijk aan steeds minder heftig en raakt de herinnering steeds meer op de achtergrond.

In andere gevallen echter voelen de emoties over het trauma zo bedreigend, dat de herinneringen zo ver mogelijk worden weggestopt. Men wil er niet over praten en niet aan denken.

Dit geeft echter een grote innerlijke spanning. Het resultaat is uiteindelijk dat, terwijl de gebeurtenis al lang achter de rug is, het blijft voelen alsof men er nog middenin zit.

Het trauma wordt dan telkens herbeleefd in dromen of herinneringen.

Een geluid of beeld kan de angstreactie in volle hevigheid oproepen, en de betrokkene kan daarbij zelfs het gevoel hebben dat de gebeurtenis werkelijk opnieuw plaatsvindt.

## Posttraumatische stress-stoornis (PTSS)

Mensen met een posttraumatische stress-stoornis (zoals de stoornis na een trauma heet) gaan zich vaak afsluiten.

Ze proberen situaties te vermijden die aan het trauma kunnen herinneren. Vaak leidt dit tot een emotionele vervlakking, ze reageren alsof ze verdoofd zijn.

Soms is er sprake van geheugenverlies, een beschermingsmechanisme tegen herinneringen die te veel angst oproepen.

Maar hoe mensen ook proberen om het uit de weg te gaan, zolang de gebeurtenissen niet verwerkt zijn blijven ze in volle hevigheid aanwezig.

Mensen blijven dus onder spanning staan en zijn voortdurend waakzaam.

Daardoor zijn ze vaak prikkelbaar en schrikachtig, en hebben ze last van slaap- en concentratiestoornissen. Angstverschijnselen, zoals trillen, zweten, ademhalingsproblemen en hartkloppingen komen veel voor.

Er kunnen ook schuld- en minderwaardigheids-gevoelens ontstaan, omdat men vindt dat men anders had moeten reageren of het trauma had moeten zien te voorkomen.

Als de posttraumatische stress-stoornis lang aanhoudt kunnen de psychische problemen zich uitbreiden en kan iemand depressief worden, suïcidale gedachten krijgen of agressief worden.