

Trauma (Ptss)

Als u onlangs een nare/traumatische ervaring hebt meegemaakt kan het zijn dat je nieuwe en onbekende emoties ervaart. Deze nieuwe emoties en angsten zijn meestal normaal gezien de omstandigheden van de ervaring.

Dr. Vic geeft tips over wat je kan doen om de crisis het hoofd te bieden:

- Besef dat het steeds herbeleven van de gebeurtenis, een hele natuurlijke en normale reactie is op de traumatische gebeurtenis.
- Wees geduldig met jezelf en probeer te accepteren dat je last hebt van rationele- en irrationele angst. Rationele angst betekent dat je instinctief reageert bij een reële bedreiging om onszelf te beschermen. Als we irrationele angst ervaren, beleven we levensbedreigende angst terwijl die bedreigende situatie niet bestaat.
Er is angst voor de angst en niet voor een bedreigende situatie.
- Begrijp dat deze angsten niet permanent zijn. Je hoeft niet je hele leven lang met die angsten te leven. **Je kan dit verwerken; je zal genezen!**
- Stop met je af te vragen: *"Wat als dit opnieuw zal gebeuren?"*
Vergeet niet dat je iets traumatisch hebt beleefd, wat je hebt overleefd. Mocht er weer iets vreselijks gebeuren dan zal je ook deze gebeurtenis kunnen verwerken en ervan genezen!
- Wanneer je een moment van crisis overwint, besef dan dat er een reden is dat je hebt overwonnen. Heb geen schuldgevoel over het feit dat jij dit hebt overleefd. Maak voor jezelf de beslissing dat jouw leven weer zin gaat hebben, dat je een nieuw doel vindt wat je weer voldoening zal geven. Streef dat doel na!
- Wees niet bang of te trots om hulp te vragen van vrienden, familie of van een professionele therapeut.



Symptomen van Ptss

Post Traumatisch Stress Syndroom (PTSS) is een complexe angststoornis die zich kan ontwikkelen na blootgesteld te zijn aan een zeer stressvolle of levensbedreigende gebeurtenis, - met de dood, - met dreiging van de dood of - ernstig letsel met de daaruit voortvloeiende intense angst, hulpeloosheid en/of afschuw. Als je onderstaande symptomen voor meer dan een maand hebt, zou je misschien kunnen lijden aan PTSS.

Dr. Vic zegt dat de hieronder genoemde symptomen zijn niet bedoeld om jezelf te diagnosticeren, maar om het inzichtelijk te krijgen of het raadzaam is om professionele hulp in te schakelen.

- Aanhoudend herbeleving van de gebeurtenis
- Terugkerende dromen over de gebeurtenis, het hebben van aanhoudende en pijnlijke herinneringen aan de gebeurtenis en de beleving van de bijbehorende heftige emoties alsof het trauma echt wordt herbeleefd.
- Hallucinaties of flashbacks van het trauma en het ervaren van stress bij blootstelling aan triggers die gerelateerd zijn aan die beleving.
- Vermijding van triggers die aan het trauma kunnen herinneren
Vermijding van gedachten, gesprekken, mensen, plaatsen en activiteiten die in verband staan met het trauma of die herinneringen oproepen aan het trauma.
- Afnemende zin in activiteiten in het algemeen
- Sterk verminderde interesse in de activiteiten die voorheen als prettig of wenselijk werden ervaren. Het ervaren van een zeer laag energieniveau.
- Het gevoel los te staan of vervreemd te zijn van naasten en anderen.
- Het gevoel te hebben nergens invloed op te kunnen uitoefenen.
- Niet in staat zijn om gevoelens van liefde te ervaren, of ergens blij of gelukkig van te kunnen worden. Gebrek hebben om emoties te kunnen tonen.
- Extreem verhoogde prikkelbaarheid
Erg kunnen schrikken van 'normale' prikkels van buitenaf. Veel moeite hebben met slapen en niet kunnen concentreren. Het ontwikkelen van een verhoogde prikkelbaarheid meestal gepaard gaande met woede-uitbarstingen.
- Extreme waakzaamheid voor gevaar wat op dat moment niet bestaat.
- Ernstige sociale, en maatschappelijke verstoringen
Men ervaart ernstige beperkingen op sociaal- maatschappelijke gebied en/of andere belangrijke gebieden van functioneren. Het 'normaal' functioneren is in het geheel ernstig aangetast.
- Onvermogen om belangrijke aspecten van het trauma herinneren.
- Gevoel van hopeloosheid en machteloosheid.
- Overmatige drugs en/of alcohol gebruik of andersoortige **verslavingen**.

Alleen kom je hier meestal niet uit zegt **Dr. Vic**. Schakel professionele hulp in van een psychosociaal EFT therapeut zoals **Victor Hameleers** van [Psycho-reset](#).



Met hulp van [EFT](#) (Emotional Freedom Techniques) kan al na enkele sessies een verbluffend resultaat worden behaald. De symptomen worden minder zodat jouw leven weer wat meer de moeite waard wordt en je weer wat licht in de duisternis ziet.

Victor Hameleers is als erkend **EFT therapeut** aangesloten en bestuurslid van de [Stichting-EFT](#) .