

Trauma en Stressgerelateerde klachten

We leven in een maatschappij die hoge eisen aan ons stelt. Dit kan stress veroorzaken. Een beetje stress is gezond, dit zorgt ervoor dat we gemotiveerd blijven voor wat we doen. Maar wat als stress een ongezonde vorm aan gaat nemen?

PTSS

Wanneer iemand een traumatische gebeurtenis meemaakt in zijn of haar leven, kan hieruit een post traumatische stress stoornis (PTSS) ontstaan. Er bestaat geen definitie van een traumatische gebeurtenis, dit kan per persoon verschillen. Het gaat om een ingrijpende gebeurtenis die na langere tijd nog steeds een grote invloed op u uitoefent. U bent schrikachtiger dan normaal, u wordt overvallen door gedachten aan de gebeurtenis of droomt hier regelmatig over. Het kan hierbij gaan om een overval, een ongeluk, een verkrachting of iets geheel anders.

Stressgerelateerde klachten

Het onderwerp stressgerelateerde klachten is veelomvattend. Het kan gaan om een burn-out of overspannenheid. Het lastige aan deze klachten is dat ze vaak heel geleidelijk ontstaan en soms niet meteen te herkennen zijn. U kunt als gevolg van stress zowel psychische als fysieke klachten ervaren. Sommige mensen worden prikkelbaar, vergeetachtig of angstig, maar anderen mensen krijgen chronische hoofdpijn of maag-darmklachten. Vooral als u voornamelijk fysieke klachten ervaart kan het heel lastig zijn om in te zien dat deze het gevolg zijn van stress. Samen met een psycholoog kunt u onderzoeken welke factoren in uw leven veel stress veroorzaken, waarna u kunt leren hoe u hier op een andere manier mee om kunt gaan.

Behandeling

PTSS

Voor PTSS is EMDR de meest effectieve techniek. Hierbij wordt u gevraagd terug te denken aan de traumatische gebeurtenis. Tijdens het terugdenken hieraan, wordt u door middel van vingerbewegingen, een lamp of piepjes, afgeleid van de gedachten aan de traumatische gebeurtenis. Op deze manier zal de herinnering haar kracht en emotionele lading verliezen en wordt het minder naar om aan de gebeurtenis terug te denken.

Stressgerelateerde klachten

Afhankelijk van de oorzaak van de klachten, kan de behandeling bij stressgerelateerde klachten er verschillend uitzien. Wanneer er bijvoorbeeld (bijna) sprake is van een burn-out, zal de behandeling aanvankelijk gericht zijn op klachtreductie door middel van ontspanningsoefeningen, timemanagement of conflicthantering. Wanneer deze klachten echter ontstaan als gevolg van een andere oorzaak, zoals onzekerheid of irrationele denkpatronen zal de behandeling gericht zijn op het veranderen van deze irrationele denkpatronen.