

## Meer kennis van trauma daagt ons uit anders naar mentale klachten te kijken

De oorzaak van trauma kunnen we verdelen in twee categorieën. De voor de hand liggende oorzaken en de minder vanzelfsprekende. Tot de voor de hand liggende oorzaken behoren onder andere oorlog, huiselijk geweld, seksueel misbruik, ernstige ziektes of verwondingen, adoptie, overlijden gehechtheidspersoon.

De minder vanzelfsprekende oorzaken lijken vaak op normale omstandigheden, maar worden vaker (onbewust) als traumatisch ervaren dan we misschien zouden verwachten. Kijk eens naar de onderstaande lijsten en let dan eens voorzichtig op hoe je reageert op elk item. Let op je lichamelijke sensaties, zoals tinteling, spierspanning, ademhaling, temperatuur, hartslag en dergelijke. Maar ook, zie je beelden voorbijkomen of gedachten, herinneringen, emoties.

Observeer zo objectief mogelijk.



**Oorzaken trauma**

VANZELFSPREKEND

- Oorlog
- Huiselijk geweld
- Seksueel misbruik
- Ernstige ziektes of verwondingen
- Adoptie
- Overlijden gehechtheidspersoon

# Oorzaken trauma

## NIET VANZELFSPREKEND

- Lichte botsing met de auto of val met de fiets/scooter/motor
- Tandarts, medische ingreep onder verdoving
- Inwendig onderzoek
- Ziekte met hoge koorts
- Vuurwerk, plotseling hard geluid
- Onweer (bliksem en donder), extreme hitte of kou
- Geboortestress voor moeder, kind én vader
- Alleen gelaten worden, afwijzing, genegeerd worden
- Afkeuring, negatief taalgebruik, pesterijen
- Enge film of spannend verhaal
- Meeleven met iemand anders
- Straffen en belonen



# Symptomen Trauma

## HYPERACTIVITEIT

Zowel lichamelijk als mentaal

## VERNAUWING, VERKRAMPING

Zowel lichamelijk als in de perceptie

## HULPELOOSHEID, ONBEWEEGLIJKHEID, BEVRIEZEN

Zowel fysiek als intellectueel

## DISSOCIATIE, ONTKENNING

Zowel bij fysieke verwondingen als bij psychisch trauma



# Symptomen Trauma

## VEELVOORKOMENDE SYMPTOMEN

- Hypervigilantie (altijd waakzaam zijn)
- Flashbacks
- Extreme gevoeligheid voor licht en geluid
- Overdreven emotionele reacties en schrikreacties
- Nachtmeries, moeite met slapen
- Stemningswisselingen (driftbuien, huilen)
- Schaamte en gebrek aan eigenwaarde
- Verminderd vermogen om met stress om te gaan
- Paniekaanvallen
- Angsten en fobieën
- Gevoel van mentale 'leegte'
- Vermijdingsgedrag (vermijden van plaatsen, activiteiten, herinneringen of mensen)



# Symptomen Trauma

## VEELVOORKOMENDE SYMPTOMEN

- Aantrekking tot gevaarlijke situaties
- Verslavend gedrag (te veel eten, drinken, roken, enz.)
- Overdreven of verminderde seksuele activiteit
- Geheugenverlies en vergeetachtigheid
- Onvermogen om andere individuen lief te hebben, te koesteren of een band met hen op te bouwen
- Angst om dood te gaan of niet oud te worden
- Zelfverminking (ernstige mishandeling, zelf toegebrachte snijwonden, enz.)
- Verlies van ondersteunende overtuigingen (spiritueel, religieus, interpersoonlijk)



# Symptomen Trauma

## SYMPTOMEN OP LANGERE TERMIJN

- Extreme verlegenheid
- Verminderde emotionele reacties
- Chronische vermoeidheid of zeer lage fysieke energie
- Immuunsysteemproblemen en bepaalde endocriene problemen, zoals schildklierstoringen en omgevingsgevoeligheden
- Psychosomatische ziekten, met name hoofdpijn, migraine, nek- en rugklachten
- Chronische pijn
- Fibromyalgie
- Astma



# Symptomen Trauma

## SYMPTOMEN OP LANGERE TERMIJN

- Huidaandoeningen
- Spijsverteringsproblemen (spastische dikke darm)
- Ernstig premenstrueel syndroom
- Depressie en gevoelens van naderend onheil
- Gevoelens van onthechting, vervreemding en isolement ("levende dood" gevoelens)
- Verminderd vermogen om plannen te formuleren en afspraken na te komen
- Traumatische re-enactment (dwang om te herhalen)