

Psychotraumatologie

Het woord trauma (uit het Grieks) betekent letterlijk: wonde, kwetsuur, beschadiging door geweld van buitenaf. Tegenwoordig wordt het woord trauma ook gebruikt om een schokkend voorval aan te duiden, het traumatische gebeuren zelf, dat diepe sporen nalaat in de persoon. Er zijn heftige, ondraaglijke emoties van angst, onmacht, paniek, woede...

Trauma?

- Onpersoonlijke stressoren (natuurramp, ongeval...)
- Interpersoonlijke stressoren (crimineel geweld, verkrachting, oorlog...)
- Prenataal trauma.
- Geboortetrauma.
- Gehechtheidstrauma: het trauma wordt toegebracht in een gehechtheidsrelatie.
- mishandeling (fysiek, emotioneel, psychisch, seksueel).
- verwaarlozing (fysiek, emotioneel, cognitief, sociaal).
- andere traumatische ervaringen in de ouder-kind relatie

Gevolgen

- PTSS (Post Traumatische Stressstoornis):
 - Herbeleven van het trauma.
 - Vermijdingsgedrag/gevoelsafstomping.
 - Verhoogde arousal.
- Lichaamsklachten
 - Het systeem is in staat van alertheid (Bij kleine triggers ontstaat er een grote stressreactie)
 - Verhoogde waakzaamheid: een geïntensiveerde schrikreactie.
 - Hoofdpijn, buikkrampen, enuresis en benauwdheid.
 - Door de verhoogde arousal in het heden: allerlei onverklaarbare en vervelende sensaties als pijn, angsten...
 - Uitputting.
 - Gevolgen zijn spierspanningen, maag -en darmklachten, slaapproblemen en concentratieproblemen.
- Psychobiologische gevolgen:
 - Hyperarousal.
 - Dissociatie.
- Dissociatieve stoornis.
- Stoornissen in de seksualiteit.
- Stoornissen in de impulsregulatie.
- Stoornissen in de interpersoonlijke relaties.
- Cognitieve stoornissen.
- Stoornissen in het zelfgevoel.
- Stoornissen in de identiteit.
- Extreme stressstoornissen.

Behandeling.

De behandeling verloopt in drie fasen:

- de stabilisatiefase
 1. het creëren en in stand houden van een goede therapeutische relatie
 2. functioneren:
 - materieel/financieel
 - dagelijkse structuur
 - gezondheid
 - sociaal netwerk
 - ontspanning
 3. in veiligheid zijn:
 - bij zichzelf
 - de ander
 4. zich veilig voelen
 - bij zichzelf
 - de ander
 - de therapeut
 5. ik- sterkte opbouwen
 6. hoop
 7. zelfwaarde
 8. affektmanagement
 9. hechtingsrelaties
 10. dual awareness
 11. identificatie van trigger
- de confrontatiefase
- de integratiefase