

## **Posttraumatisch stress syndroom: mogelijke symptomen**

Hieronder vind je een *lijst van symptomen* (= tekens, verschijningsvormen) die voor kunnen komen nadat je een trauma hebt meegemaakt. Mensen verschillen veel van elkaar, ook in hun reactie op een traumatische gebeurtenis. Onderstaande lijst geeft een aantal mogelijke reacties weer.

Misschien is het goed om deze lijst door te nemen met iemand die je goed steunt.

Je kan een leuke activiteit plannen na het aankruisen van deze lijst om je stemming terug te richten op iets aangenaam.

### **I. Zich opdringende herbelevingen:**

1. herhaaldelijke nare dromen over de lastige ervaring, nachtmerries
2. beelden van de lastige ervaring die telkens weer optreden, flash-backs
3. gedachten omtrent de lastige ervaring die zich ongevraagd blijven opdringen
4. je gedragen alsof de gebeurtenis opnieuw gebeurt
5. je voelen alsof de gebeurtenis opnieuw gebeurt

### **II. Lichamelijke reacties:**

6. hartkloppingen, pijn in je hartstreek, snelle ademhaling, zweten, ... wanneer je herinnerd wordt aan de lastige gebeurtenis
7. paniek, ontredde of extreem ongemak voelen bij het herinneren aan de gebeurtenis
8. angst voor bepaalde situaties, mensen, acties, gebeurtenissen, ...
9. angstaanvallen, paniekaanvallen, angst dood te gaan
10. angst voor angst
11. steeds lichamelijk gespannen blijven, voortdurende pijn in je spieren of in bepaalde delen van je lichaam

### **III. Vermijden, dissociatie (=afsnijden, splitsen), sociale isolatie**

12. activiteiten vermijden die je opnieuw confronteren met de lastige ervaring of die je doen terugdenken aan de lastige gebeurtenis
13. niet willen praten of denken over de lastige gebeurtenis
14. je delen van de lastige gebeurtenis niet kunnen herinneren, delen van het gebeuren of van de tijd kwijt zijn
15. niet meer kunnen voelen wat je toen voelde
16. in het algemeen je afgesneden voelen van je gevoelens, niet bij je gevoelens geraken
17. je eigen zelf (identiteit) niet meer herkennen, of je eigen lichaam niet meer herkennen
18. de wereld om je heen als vreemd ervaren
19. je verwijderd of afgesloten voelen van anderen
20. geen liefde, warmte of vriendschap meer kunnen voelen tegenover aardige mensen dicht bij jou
21. je sociaal terugtrekken, niet meer onder mensen komen of veel minder dan voorheen

#### **IV. Ontregeling van veerkracht, aandacht, waakzaamheid**

22. super alert zijn, alsof er nog steeds gevaar dreigt
23. snel geërgerd zijn, vlug kwaad worden
24. snel frustratie ervaren
25. voor anderen zorgen na de crisis en hierbij onvoldoende voor jezelf blijven zorgen
26. je zelf ontspannen lukt niet meer
27. inslapen lukt moeilijk of enkel met medicatie
28. een hele nacht door slapen lukt je niet meer of enkel met medicatie
29. concentratieproblemen
30. in niets meer zin of plezier hebben
31. emotionele uitputting, uitputtingsdepressie, burn-out

#### **IV. Verlies van je geloof in herstel, goedheid, mogelijkheden, toekomst**

32. het idee hebben dat niets of niemand je uit deze ellende kan halen
33. het idee dat je leven achter de rug is
34. geen beroep willen doen op anderen die je willen helpen
35. verlies van je vertrouwen in de mensen, in de wereld
36. wanneer je als groep of samenleving getroffen wordt, worden de onderlinge verschillen duidelijker. Je kan erg sceptisch of bitter worden over het samenleven in verbondenheid ondanks deze verschillen.
37. schuld of schaamte voelen die buiten verhouding zijn
38. het idee dat je geen toekomst meer kan bouwen voor jezelf
39. ongeloof dat jij en je naasten kunnen herstellen van deze ingrijpende gebeurtenissen
40. geen vertrouwen in jezelf, dat je wel een weg zal vinden voor jezelf ook al blijft er een lichamelijke handicap na het ongeval

Bron: [www.psycholoogjohanopdebeeck.be](http://www.psycholoogjohanopdebeeck.be)