

## **Voorbeelden van reacties die voor kunnen komen na een traumatische ervaring**

### **Herbeleving reacties**

- je beleeft de gebeurtenis opnieuw, met de beelden, het geluid en de geur alsof het jou op dat moment gebeurt ( in werkelijkheid ben je veilig)
- je denkt steeds maar aan wat er gebeurd is, je kunt het niet stoppen
- je ziet iedere keer dat nare beeld voor je, of je dat nu wilt of niet
- je slaapt onrustig, je hebt nachtmerries of nare dromen
- je voelt je angstig als er iets gebeurt wat met de gebeurtenis te maken heeft
- lichamelijke ( angst) reacties zoals, zweten, trillen, hartkloppingen, benauwdheid, duizeligheid als er iets is dat op de gebeurtenis lijkt
- plotseling huilen

### **Vermijding reacties**

- je vermijdt om over de gebeurtenis te praten, te denken of er iets over te voelen
- je vermijdt de plek waar het gebeurd is, je wilt niet terug naar de plek, het werk en de mensen
- je bent een belangrijk deel van de gebeurtenis kwijt, dat kun jij je niet herinneren
- je hebt eigenlijk nergens zin in, er komt niet veel uit je vingers
- je voelt je verdoofd, wezenloos, "watten in je hoofd"
- je leeft op de automatische piloot
- sommige mensen gaan hard en veel werken om er niet aan te hoeven denken of
- ze gaan drinken of drugs gebruiken
- anderen gaan slaapmiddelen of kalmeringsmiddelen gebruiken
- je hebt geen zin meer in seks

Vermijding beschermt tegen de heftige emoties die het gevolg zijn van een traumatische gebeurtenis. Het zorgt ervoor dat bijna ondraaglijke herinneringen maar stukje bij beetje tot iemand door dringen. Te veel vermijding belemmert echter de verwerking.

### **Alertheid reacties en spanningsverschijnselen**

- je ligt te denken en te piekeren over wat er gebeurd is
- je kunt niet in slaap vallen, je bent klaar wakker
- als je in slaap valt, dan slaap je heel licht en bent elke keer wakker
- je bent geïrriteerd en kunt weinig hebben, je wordt boos over niets
- je bent boos en hebt het gevoel te "ploffen"
- je kunt je niet concentreren, je vergeet veel en bent er met je hoofd niet bij
- je bent waakzaam, hyper alert
- heftige schrikreacties
- vermoeidheid
- lichamelijke reacties zoals onrustig of gejaagd voelen
- spanningsklachten zoals hoofdpijn, maagpijn, schouders zitten vast.

### **Andere mogelijke reacties**

- schuld en schaamte, je voelt je schuldig over dat jij je collega niet hebt kunnen helpen of een dienst geruild hebt. Je schaamt je over je reacties tijdens en na de gebeurtenis. Je wil niet "zwak" zijn.
- je weet niet hoe het in de toekomst verder moet
- je bent bang want, je bent het basis gevoel van veiligheid kwijt, je voelt je kwetsbaar

## **Wat kun je zelf doen na angstige of schokkende incidenten?**

Na een traumatisch incident vinden veel mensen het moeilijk om daar mee om te gaan en het duurt een tijdje voordat ze hun evenwicht weer terug gevonden hebben. Het levert voor mensen veel problemen op, hoe je met een dergelijk ervaring om moet gaan zowel op korte als lange termijn. In die tijd zijn er een aantal dingen, die je kunt doen om jezelf te helpen.

Bedenk dat, zelfs na zeer ernstige incidenten, de meeste mensen herstellen met hulp van hun familie en vrienden, hoewel het een paar weken of een paar maanden kan duren voordat de dingen weer normaal beginnen te worden.

De bedoeling van deze tips is om te zorgen dat je informatie en suggesties krijgt die je helpen om met die ervaring om te gaan en die je helpen om de emotionele pijn die daarbij hoort, te verminderen.

Na een traumatische gebeurtenis gebeurt het vaak dat mensen allerlei emoties hebben: bang, verdoofd, geschokt, verdrietig, schuld, gefrustreerd, boos of hulpeloos. Deze reacties zijn normaal na stressvolle incidenten en in de meeste gevallen zal langzaam minder worden.

Mensen gaan verschillend om met trauma's. Er is geen goede of slechte manier, maar de meeste mensen hebben baat bij de volgende manieren. Zelfs al heb je nergens zin in en komt er niets uit je vingers, geef jezelf een duwtje om een paar van de onderstaande dingen te doen. Het zal je helpen om de weg terug te vinden naar herstel.

- Erken voor jezelf dat je een extreem stressvol incident hebt meegemaakt. Geef je zelf de tijd en ruimte om te erkennen wat je hebt meegemaakt en dat je er een psychologische (emotionele) reactie op hebt. Geef je zelf toestemming om je daar rot over te voelen, maar ga niet over reageren, het is onplezierig maar je kunt er mee omgaan.
- Doe voorzichtiger dan normaal met koken, auto rijden of machines gebruiken. Na een trauma zijn we kwetsbaarder voor ongelukken en ziekte.
- Zorg voor jezelf: zorg voor voldoende rust, zelfs als je niet kunt slapen en probeer regelmatig te eten en eet gezond voedsel. Probeer elke dag te sporten. Lopen, fietsen, joggen en zwemmen zijn goed om de lichamelijke effecten van stress en trauma te verminderen.
- Verminder het gebruik van stimuli zoals, thee, koffie, cola, chocolade en sigaretten. Je lichaam is al "hyper" en deze stoffen vermeerderen je onrust. Probeer de pijn niet te verdoven met drugs of alcohol. Dat leidt op lange termijn tot meer problemen.
- Maak tijd om te relaxen. Luister naar muziek of neem een warm bad. Leer een ontspanningstechniek zoals ademhaling via je buik, spierontspanning, meditatie of yoga.
- Maak structuur in je dag. Probeer elke dag een plannetje te maken met, een beetje sport, een beetje werk, een beetje ontspanning. Probeer dingen te doen die je fijn vindt. Probeer in ieder geval elke dag één ding te doen dat je prettig vindt.
- Probeer zo gauw mogelijk weer een normale routine te hervatten, maar kalm aan, stort je zelf niet in activiteiten of werk om de nare gevoelens en herinneringen te vermijden. Pak de dingen die gedaan moeten worden één voor één aan en alles wat goed gaat is meegenomen.
- Vermijd om belangrijke beslissingen in het leven te nemen, zoals verhuizen of ander werk zoeken. Aan de andere kant, neem zoveel mogelijk alledaagse beslissingen zoals wat je wilt eten, naar welke film je wilt kijken. Dit helpt om weer een gevoel van controle over je leven terug te krijgen.
- Zoek steun bij anderen. Als je het kunt, praat over je gevoel met andere mensen die je begrijpen. Dat is een deel van het natuurlijke herstel proces en dat zal je op den duur helpen om dat wat er gebeurd is te accepteren.
- Breng tijd door met de mensen waar je om geeft, ook al wil je niet over de gebeurtenis praten. Neem contact op met vrienden en als het nodig is vraag of iemand voor een paar uur per dag bij je wilt zijn. Soms wil je alleen zijn, dat is oké, maar probeer niet al te geïsoleerd te worden.

- Misschien wil je anderen steunen die gelijk soort situaties hebben meegemaakt, speciaal als jij je beter gaat voelen.
- Steeds terugkerende gedachten, dromen en flashbacks zijn lastig maar normaal. Probeer niet om er tegen te vechten. Het zal vanzelf minder worden. Probeer ze niet te weg te stoppen of je gevoel op te potten. Je zelf beetje bij beetje met de realiteit confronteren zal je helpen om met de ervaring om te gaan.
- Blijf op de hoogte van de feiten via de media en andere informatie bronnen, maar overdrijf niet. Probeer te vermijden om steeds maar weer herhalingen van het incident of de ramp te zien op de tv. Door een overkill aan media beelden en nieuws wordt je opnieuw getraumatiseerd en kan het moeilijker voor je worden om te herstellen.
- Sommige mensen vinden dat het bijhouden van een dagboek of logboek helpt. Speciaal als je niet met anderen kunt praten over hoe jij je voelt, werkt schrijven bijna net zo goed.

Na een trauma kunnen mensen er sterker en wijzer uitkomen. De ervaring kan helpen om beter met de stress van elke dag om te gaan. Het kan ook een soort keerpunt zijn, in het evalueren van je leven en soms waardeer je kleine dingen die je voorheen niet zag. Probeer om de positieve dingen van jezelf en je familie te vinden.

### **Wanneer moet je hulp zoeken?**

Soms is het moeilijk om over een nare ervaring heen te komen en kun je van professionele hulp profiteren. Dat heeft niets te maken met sterk of zwak zijn, het betekent alleen maar dat een incident te veel voor je was om mee om te gaan op dat moment in je leven. Wees niet bang om hulp te vragen als je er behoefte aan hebt. Overweeg om extra hulp of steun te zoeken als de volgende problemen langer dan een paar weken blijven aanhouden:

- je voelt je angstig, geïrriteerd, onrustig en meestal tegen de rand aan
- je voelt je hopeloos, wanhopig of ellendig zodanig dat je niet zo door kan gaan
- je bent niet in staat om je normale activiteiten te ondernemen( thuis, werk, op school...)
- je slaapt slecht

### **Waar naar toe voor verdere hulp?**

Hulp krijgen ligt niet altijd zo voor de hand en als je niet onmiddellijk iemand vindt om mee te praten moet je misschien verder zoeken. De beste plek om te beginnen is je huisarts en als die je niet kan helpen dan zal die je verwijzen naar iemand die dat wel kan.

**Bron:** [www.info-trauma.nl](http://www.info-trauma.nl)