

PTSS in het Kort

Wat is PTSS?

PTSS is een afkorting voor **posttraumatische-stressstoornis**. Het is een psychische aandoening die kan ontstaan nadat iemand een traumatische, schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt. De term betekent letterlijk:

- **Post** = na
- **Traumatisch** = schokkende gebeurtenis
- **Stress** = spanning of druk
- **Stoornis** = psychische klachten die het dagelijks functioneren verstoren

Wanneer Ontstaat PTSS?

PTSS kan ontstaan na ernstige stress-gevende situaties waarbij sprake is van levensbedreiging, ernstig lichamelijk letsel of bedreiging van de lichamelijke integriteit. Voorbeelden hiervan zijn:

- Oorlog en gewapende conflicten
- Gewelddadige aanvallen, overvallen of bedreigingen
- Verkrachting of seksueel misbruik
- Verkeersongevallen of andere traumatische gebeurtenissen
- Natuurrampen

Hoofdsymptomen van PTSS

De meest voorkomende kenmerken van PTSS zijn:

- **Herbeleving:** Terugkerende herinneringen, nachtmerries of flashbacks van de traumatische gebeurtenis
- **Vermijding:** Niet in de buurt willen zijn van plekken, mensen of dingen die herinneren aan het trauma
- **Verhoogde alertheid:** De hele tijd op je hoede zijn en snel schrikken
- **Emotionele klachten:** Angst, verdriet of spanning bij gedachten aan de gebeurtenis

- **Slaapproblemen:** Moeite hebben met slapen
- **Concentratieproblemen:** Moeite hebben om ergens je aandacht bij te houden
- **Vervreemding:** Je niet verbonden voelen met anderen

Hoe Vaak Komt PTSS Voor?

Ongeveer 7% van de Nederlanders heeft ooit in het leven PTSS gehad. PTSS komt vaker voor bij vrouwen (8,8%) dan bij mannen (4,3%). Hoewel tussen de 52% tot 81% van Nederlanders ooit een schokkende gebeurtenis meemaakt, ontwikkelt slechts 10% hiervan daadwerkelijk PTSS.

Behandeling

PTSS is een behandelbare aandoening. Als je denkt dat je PTSS hebt, is het belangrijk om professionele hulp te zoeken bij je huisarts of een gespecialiseerde hulpverlener.