

Signalement PTSS Klachten

Gedurende de COVID-19 crisis is de kans aannemelijk dat medewerkers schokkende gebeurtenissen meemaken, waarna ze kortdurend psychische klachten hebben, zoals prikkelbaarheid; dit is een gebruikelijke reactie. De meeste mensen kunnen een schokkende gebeurtenis goed verwerken met steun van de omgeving, maar 10% van hen ontwikkelt PTSS (een posttraumatische-stressstoornis).

PTSS klachten signaleren en herkennen

Je kunt last hebben van een posttraumatische stress-stoornis (PTSS) als je de volgende verschijnselen signaleert;

Flashbacks

Bij een flashback (herbeleving) lijkt het alsof je de traumatische gebeurtenis opnieuw meemaakt. Je ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt alles weer zoals toen het gebeurde. Je hebt nachtmerries en slaapt onrustig. Je hebt herinneringen aan de gebeurtenis die steeds weer terugkomen. Wanneer je aan de gebeurtenis denkt, krijg je hartkloppingen, ga je trillen en zweten en kun je niet goed meer ademen. Je voelt je verlamd van angst.

Vermijding

Bij vermijding ga je alles uit de weg wat aan de traumatische gebeurtenis doet denken. Zo bescherm je jezelf tegen de heftige emoties. Je 'vergeet' de hele gebeurtenis of bepaalde momenten eruit. Dit heet verdringing. Je voelt soms helemaal niets meer en doet alles op de automatische piloot. Je ontkent wat er is gebeurd en vlucht ervoor weg door bijvoorbeeld keihard te werken of veel te drinken. Je wilt niet praten over wat er is gebeurd en sluit je af voor de mensen om je heen.

Gedrag en gevoelens

Je voelt je voortdurend gespannen en 'opgefokt'.
En/of:

- verliest snel je geduld en bent snel boos
- hebt last van plotselinge huilbuien
- schrikt snel en bent overgevoelig voor elke onverwachte situatie of gebeurtenis
- zoekt gevaarlijke situaties op; je gaat bijvoorbeeld veel te hard rijden
- gebruikt verdovende middelen zoals drugs en alcohol
- bent somber, vindt niets leuk of interessant
- voelt je schuldig aan het gebeurde en maakt jezelf verwijten: 'had ik maar...'
- voelt je minderwaardig
- kunt je slecht concentreren
- bent doodmoe, maar kunt toch moeilijk inslapen of doorslapen

Verschijnselen PTSS

Medewerkers hebben kans op een posttraumatische stress-stoornis (PTSS) als ze onder andere de volgende verschijnselen laten zien.

Ze hebben een (zeer) dreigende gebeurtenis meegemaakt. Zoals langdurig werken met ernstig zieke COVID-19 patiënten, werken in zware omstandigheden met beschermende kleding en niet weten wanneer het einde van deze situatie in zicht is. Zij, en eventueel andere betrokkenen, reageren met grote angst, hulpeloosheid of afschuw.

Ze beleven deze traumatische gebeurtenis de hele tijd opnieuw op minstens één van de volgende manieren:

- Ze krijgen terugkerende en onaangename herinneringen aan de gebeurtenis. Het zijn herinneringen die ze niet uit de weg kunnen gaan.
- Ze dromen steeds weer akelig over de gebeurtenis.
- Ze doen dingen of ze voelen zich alsof de gebeurtenis weer gebeurt.
- Ze lijden psychisch intens als ze iets zien of horen dat hen herinnert aan de traumatische gebeurtenis.

Ze zijn prikkelbaar, barsten af en toe in woede uit.

Ze kunnen zich moeilijk concentreren.

Ze zijn overdreven waakzaam.

Ze zijn schrikachtiger.

Ze hebben moeite met inslapen of doorslapen.

Ze krijgen lichamelijke reacties als ze iets zien of horen dat hen herinnert aan de traumatische gebeurtenis.

Ze gaan dingen uit de weg die bij het trauma horen, of ze laten afgestompte reacties zien. Dan herkennen ze zich in minstens drie van de volgende gevallen:

- Ze willen gedachten, gevoelens en gesprekken uit de weg gaan die horen bij het trauma.
- Ze willen activiteiten, plaatsen en mensen uit de weg gaan die hen herinneren aan het trauma.
- Ze kunnen zich een belangrijk stuk van het trauma niet meer herinneren.
- Ze hebben duidelijk minder zin om dingen te doen, en hebben er geen belangstelling voor.
- Ze hebben het gevoel niet meer bij anderen te horen.
- Ze praten nauwelijks over hun gevoelens.
- Ze hebben het gevoel een beperkte toekomst te hebben.

PTSS
is een
angststoornis
die kan ontstaan door
een schokkende gebeurtenis