

Nare gebeurtenissen

Verschillende gebeurtenissen kunnen traumatisch zijn, zoals een ongeluk, een misdrijf, krenking, pestervaringen, misbruik, enz. De impact van deze nare gebeurtenissen is vooraf nooit in te schatten en is per persoon verschillend. Het kan gebeuren dat deze nare gebeurtenissen je als het ware achtervolgen en dat je daardoor intense angst, hulpeloosheid of afschuw voelt. De herinneringen kunnen zelfs opdringerig zijn met inbegrip van voorstellingen, gedachten of waarnemingen. Je kunt er ook over dromen en de herinneringen herbeleven alsof het ter plekke weer gebeurt. Omdat deze beelden naar zijn, zijn de mensen die hier last van hebben vaak geneigd om gedachten, gevoelens, gesprekken, situaties, enz. die er aan doen herinneren, te vermijden. Ook zijn symptomen van moeite met inslapen of doorslapen, prikkelbaarheid, woede, verminderde concentratie, overmatige waakzaamheid en overdreven schrikreacties niet vreemd. Meestal ontstaan de klachten binnen korte tijd na het "trauma", maar de klachten kunnen ook pas veel later ontstaan.

Quickscan

- Heb je een (herhaalde) nare ervaring meegemaakt die ingrijpend voor je was?
- Kun je niet loskomen van de herinnering?
- Vermijd je de dingen die je aan de herinnering doen denken?
- Voel je je angstig of hulpeloos als je terugdenkt aan de nare ervaring(en)?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Wanneer je last hebt van de herinneringen aan een nare gebeurtenis, dan kan het behulpzaam zijn om er eens uitgebreid met iemand die je vertrouwd over te praten en er een poosje nadrukkelijk mee bezig zijn via bijvoorbeeld een dagboekje. Op deze manier kun je het mogelijk 'een plekje geven'. Ook kun je jezelf vertellen dat de nare gebeurtenis in het verleden ligt en kun je opzoek gaan naar een symbolische manier om de gebeurtenis los te laten.

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Wanneer de gebeurtenis uit het verleden nog steeds invloed heeft op het heden, dan is een psychologische behandeling zinvol. Door middel van cognitieve gedragstherapie en/of EMDR kunnen de herinneringen sterk verminderen. Wij bieden kortdurend individuele gesprekken aan en/of kunnen helpen met het zoeken naar een geschikte behandeling buiten de TU. Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

Meer informatie

- Leven met een trauma (A. van Emmerik & E. Berretty), ISBN13: 9789031349555
- Ik ben er kapot van (Carlo Mittendorff & Ellen Muller), ISBN13: 9789461051622
- De tijger ontwaakt (Peter A. Levine), ISBN13: 978906963754