

PTSS een onzichtbare ziekte ...

PTSS een onzichtbare ziekte ...

Post Traumatisch Stress Stoornis
zichtbaar gemaakt van binnenuit

Sophia Wilhelmina

Schrijver: Sophia Wilhelmina
Coverontwerp: Sophia Wilhelmina
Foto op de omslag: Sophia Wilhelmina
Eerste druk: November 2021
Herziende druk: Juni 2022
ISBN: 978-94-03641-881

2022 © Sophia Wilhelmina

Titel: PTSS een onzichtbare ziekte ...

Ondertitel: Post Traumatisch Stress Stoornis zichtbaar gemaakt van binnenuit

Trefwoorden: Post Traumatisch Stress Stoornis, PTSS, Overprikkeling, leven met PTSS

Alle rechten voorbehouden/ niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Inhoudsopgaven:

Voorwoord van de schrijfster	blz. 8
Hoofdstuk 1. Hoe bij mij de PTSS is ontstaan	blz. 10
Hoofdstuk 2. Hier loop ik tegenaan	blz. 12
Hoofdstuk 3. Mogelijke aanleidingen voor PTSS	blz. 15
Hoofdstuk 4. Symptomen	blz. 16
Hoofdstuk 5. Prikkel	blz. 18
Hoofdstuk 6. Overprikkeling	blz. 22
Hoofdstuk 7. Schrikachtigheid & over alert zijn	blz. 30
Hoofdstuk 8. Wantrouwen & onberekenbaar naar anderen toe	31
Hoofdstuk 9. Vermoeidheid	blz. 35
Hoofdstuk 10. Flashbacks	blz. 37
Hoofdstuk 11. Herbeleving	blz. 43
Hoofdstuk 12. Triggers	blz. 45
Hoofdstuk 13. Beeldende therapie	blz. 48
Hoofdstuk 14. Therapieën die misschien kunnen helpen	blz. 51
Hoofdstuk 15. Het dagelijks functioneren met PTSS	blz. 54
Hoofdstuk 16. PTSS Hulphond	blz. 57
Hoofdstuk 17. Tips om wat te ontspannen	blz. 58

Hoofdstuk 18. Uitlaatklep vinden	blz. 62
Hoofdstuk 19. Interessante links	blz. 63
Hoofdstuk 20. Handige links over PTSS en PTSS-hulphonden	blz. 64
Interessante boeken	blz. 67