

PTSS

Onbegrepen

Door;

Attie Dotinga

Colophon

PTSS, onbegrepen

.Copyright © 2024

Auteur: Attie Dotinga

Uitgeverij: Falinn

ISBN: 9789403758053

Niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, door middel van drukwerk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op enige andere wijze zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
PTSS.....	12
Waarom je PTSS ontwikkeld.	21
Wat geeft PTSS voor verschijnselen?	28
Trauma onderzoeken	34
Waar is je veilige plek?	37
Wat kun je doen?	54
Verlate verwerking	61
Testen.	63
Het Langzame Systeem:	71
Trauma-netwerk	76
Mechanismen Achter de Reacties:	80
Nawoord	88
Dankwoord.....	91

Voorwoord

Posttraumatisch Stress Stoornis.

In dit boek deel ik mijn fascinatie voor het fenomeen posttraumatische stressstoornis (PTSS). Deze nieuwsgierigheid heeft mij ertoe aangezet om dieper in te gaan op de impact en complexiteit van PTSS. Hierdoor besloot ik een onafhankelijk onderzoek te starten, dat niet alleen een persoonlijke zoektocht naar begrip is, maar ook een poging om een breder inzicht te bieden in de aard van PTSS. Ik wil laten zien hoe deze stoornis het leven van mensen op uiteenlopende manieren kan beïnvloeden en hoop daarmee een bijdrage te leveren aan een beter begrip en een effectievere benadering van PTSS.

Hoewel PTSS al jaren bekend is, heeft het onderwerp tot nu toe niet de impact gehad op de medische wereld die het zou moeten hebben. Door de inzichten en bevindingen in dit boek helder en toegankelijk te presenteren, wil ik bijdragen aan een groter bewustzijn en een beter begrip van PTSS onder medische professionals. Dit boek beoogt een brug te slaan tussen

persoonlijke ervaringen en wetenschappelijke kennis, in de hoop dat dit kan leiden tot verbeterde behandelmethoden en meer empathische zorg voor patiënten die met PTSS leven.

Nederland is een land met een rijke diversiteit aan bevolkingsgroepen, waarin mensen van verschillende culturele achtergronden vaak ontkennen dat ze PTSS hebben, ook al is dat wel het geval. Deze ontkenning komt voort uit het feit dat PTSS vaak niet herkend of erkend wordt binnen hun gemeenschap. Dit leidt tot de veronderstelling dat PTSS geen onderdeel is van hun cultuur, waardoor het lastig wordt om de juiste steun en behandeling te vinden.

Met dit boek wil ik de dialoog op gang brengen en het bewustzijn vergroten over PTSS in verschillende culturen, zodat mensen zoals ik niet langer in stilte hoeven te lijden. Ik hoop hiermee bij te dragen aan een beter begrip en aanpassingen in de zorg die recht doen aan de diversiteit van de Nederlandse samenleving.

Het ergste wat iemand kan overkomen, is het verlies van zijn of haar zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen is de kern van ons vermogen om uitdagingen aan te gaan en te groeien. Het bepaalt

hoe we naar onszelf kijken en de wereld om ons heen ervaren. Wanneer ons zelfvertrouwen wegvalt, worden zelfs de eenvoudigste taken een uitdaging. Het kan dan moeilijk zijn om onze eigen waarde en capaciteiten te zien. Dit verlies van zelfvertrouwen heeft vaak ingrijpende gevolgen voor onze mentale en emotionele gezondheid, onze relaties en ons algehele welzijn. Daarom is het van groot belang om manieren te vinden om ons zelfvertrouwen te behouden en te versterken, zelfs in moeilijke periodes. Het ontwikkelen van strategieën om ons vertrouwen te herstellen en te behouden kan helpen om de negatieve effecten van onzekerheid en zelftwijfel te verminderen, en ons in staat stellen om een evenwichtiger en veerkrachtiger leven te leiden.

Hoe kan de wereld ooit weer een veilige plek voor je worden als je niet langer op je eigen waarneming kunt vertrouwen? Wanneer je eigen waarnemingen en gevoelens niet meer betrouwbaar lijken, wordt het moeilijk om een gevoel van veiligheid en stabiliteit te vinden. Deze onzekerheid kan leiden tot een voortdurende staat van angst en wantrouwen, waardoor het lastig is om je omgeving als veilig te ervaren.

Je waarneming vormt de basis van je realiteit en bepaalt hoe je reageert op je omgeving. Wanneer dat vertrouwen in je waarneming wordt ondermijnd, kan elke situatie aanvoelen als een potentiële bedreiging. Hierdoor wordt het lastig om te onderscheiden wat veilig is en wat niet. Dit gebrek aan vertrouwen kan leiden tot constante angst en onzekerheid, waarbij zelfs alledaagse situaties onterecht als gevaarlijk worden ervaren.

Het herstellen van vertrouwen in je eigen waarneming is een essentiële stap naar het hervinden van veiligheid en stabiliteit. Dit proces kan tijd kosten en vereist vaak ondersteuning en begeleiding. Het is belangrijk om opnieuw te leren vertrouwen op je eigen oordeel en perspectief. Voor veel mensen met PTSS is het cruciaal om begrepen te worden. Het gevoel van begrepen worden kan een belangrijke rol spelen in het herstelproces, doordat het zorgt voor de validatie van iemands ervaringen en emoties. Dit gevoel van erkenning en begrip helpt bij het herstellen van vertrouwen in zichzelf en de omgeving, wat op zijn beurt de manier beïnvloedt waarop iemand met trauma omgaat. Door deze validatie kunnen mensen een gevoel van stabiliteit en veiligheid hervinden, wat essentieel is voor hun emotionele en psychologische herstel.