

# ZORGPAD TRAUMA SGGZ

## Wat is een trauma?

Een traumatische gebeurtenis kenmerkt zich met heftige angst die is veroorzaakt door een doodsdreiging, (verkeers)ongeluk, oorlogshandeling of de gevolgen van dood en (seksueel) geweld. Er kunnen symptomen ontstaan zoals hevige angstklachten, herbelevingen, nachtmerries, depressieve klachten, slaapproblemen met daarbij ook lichamelijke klachten, agressie of zelfs psychotische symptomen.. Er zijn ook mensen die te maken hebben met complex trauma. Zij zijn langdurig en ernstig getraumatiseerd (seksuele, lichamelijke, geestelijke mishandeling, geweld, verwaarlozing) op jonge leeftijd. Bij deze mensen kunnen de symptomen ernstiger, langduriger, complexer zijn. Dit kan gepaard gaan met dissociatie. Dit betekent dat de herinneringen aan deze gebeurtenissen zodanig zijn verdrongen dat deze tijdelijk niet meer 'terug te halen' zijn

## Trauma: klachten en symptomen

Herbelevingen

Vermijdingsreacties

Negatieve gedachten, afgestompte gevoelens

Sterke prikkelbaarheid of hyperactivatie

Naast deze vier soorten klachten zijn er nog meer belangrijke kenmerken:

- gevoelens van vervreemding
- emotionele vervlakking
- slaapstoornissen
- angsten
- schuldgevoelens
- machteloosheid

