

PTSS - diagnostiek en behandeling

drs. Mirjam J. Nijdam

psycholoog / onderzoeker

Topzorgprogramma Psychotrauma

AMC De Meren

Opbouw

- Diagnose PTSS
- Prevalentiecijfers
- PTSS en arbeid
- Preventie van PTSS
- Behandeling van PTSS

Definitie trauma

- Confrontatie met gebeurtenis(sen) die een feitelijke of dreigende dood of ernstige verwonding met zich meebracht(en), of een bedreiging vormde(n) voor de fysieke integriteit van betrokkene of anderen.
- De persoon heeft hierop gereageerd met intense angst, hulpeloosheid of afschuw.



Type I en Type II trauma

- Type I: een *acute* gebeurtenis, die onverwacht en eenmalig plaatsvindt.
- Type II: *chronische* situaties, die aanhoudend zijn of zich herhalen.

PTSS - diagnose

- Traumatische ervaring

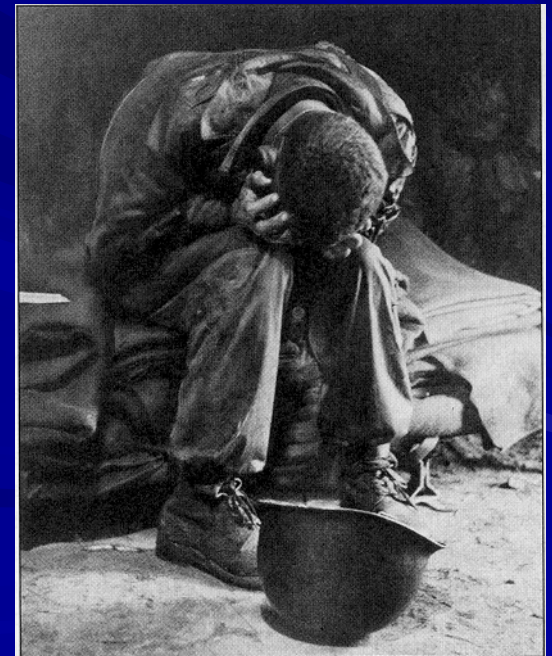
Drie soorten klachten:

- Herbeleven
 - Vermijden
 - Prikkelbaarheid
-
- Duur van de klachten: minimaal 1 maand
 - Last van klachten of beperkingen

Herbeleving

- Terugkerende, opdringerige herinneringen
- Nachtmerries
- Handelen of voelen alsof het trauma opnieuw gebeurt
- Intens verdriet bij herinnering
- Fysiologische reacties bij herinnering

→ Minimaal 1 symptoom



Vermijding

- Gedachten, gevoelens, gesprekken
- Activiteiten of situaties
- Amnesie
- Verminderde interesse
- Onthechting of vervreemding
- Verdoofd gevoel, onverschilliger
- Gevoel van beperkte toekomst

→ Minimaal 3 symptomen

Prikkelbaarheid

- Slaapproblemen
- Geïrriteerdheid
- Concentratieproblemen
- Overmatige waakzaamheid
- Overdreven schrikreacties

→ Minimaal 2 symptomen

Typering

- Acuut: korter dan 3 maanden
- Chronisch: 3 maanden of langer
- Verlaat begin: begin van de klachten tenminste 6 maanden na het trauma.

Cijfers

- Het merendeel van de Nederlandse bevolking (50 - 60%) maakt een of meer traumatische gebeurtenissen mee.
 - In de Nederlandse bevolking: levensloopprevalentie PTSS 8 %.
 - Na het meemaken van een trauma:
 - Nederlandse bevolking 15 %
 - Politie 7 %.
- Niet elk trauma leidt tot PTSS!

PTSS en arbeid

- Werken met mensen: risico op emotionele belasting.
→ Voorbeelden: NS, politie, brandweer, krijgsmacht, ambulancediensten, beveiligers, baliepersoneel, verpleging, artsen, maatschappelijk werkers, psychologen, etc.
- Tegenwoordig meer aandacht voor werkstress, burnout, traumatische stress.



Differentiaaldiagnostiek PTSS

- Natuurlijke verwerking: klachten duren minder dan een maand en nemen vanzelf af
- Normale angst: reactie op objectief gevaar
- Depressie: er is overlap in symptomen, maar depressie kent geen herbelevingen
- Andere angststoornissen en burn-out: geen herbelevingen.

Preventie van PTSS

- Debriefing
 - Niet effectief bevonden, in geval van sterke spanningsklachten zelfs mogelijk schadelijk!
- Richtlijnen vroegtijdige opvang na trauma:
Psycho-educatie, materiële en praktische steun, nadruk op ontspanning / rust en eigen sociaal netwerk.



Behandeling van PTSS

Multidisciplinaire richtlijn Angststoornissen:
voorkeur psychologische interventies boven
farmacologische:

→ <http://www.ggzrichtlijnen.nl>

- Cognitieve gedragstherapie (CGT)
- Kortdurende Eclectische Psychotherapie (KEP)
- Eye Movement Desensitization & Reprocessing therapie (EMDR)

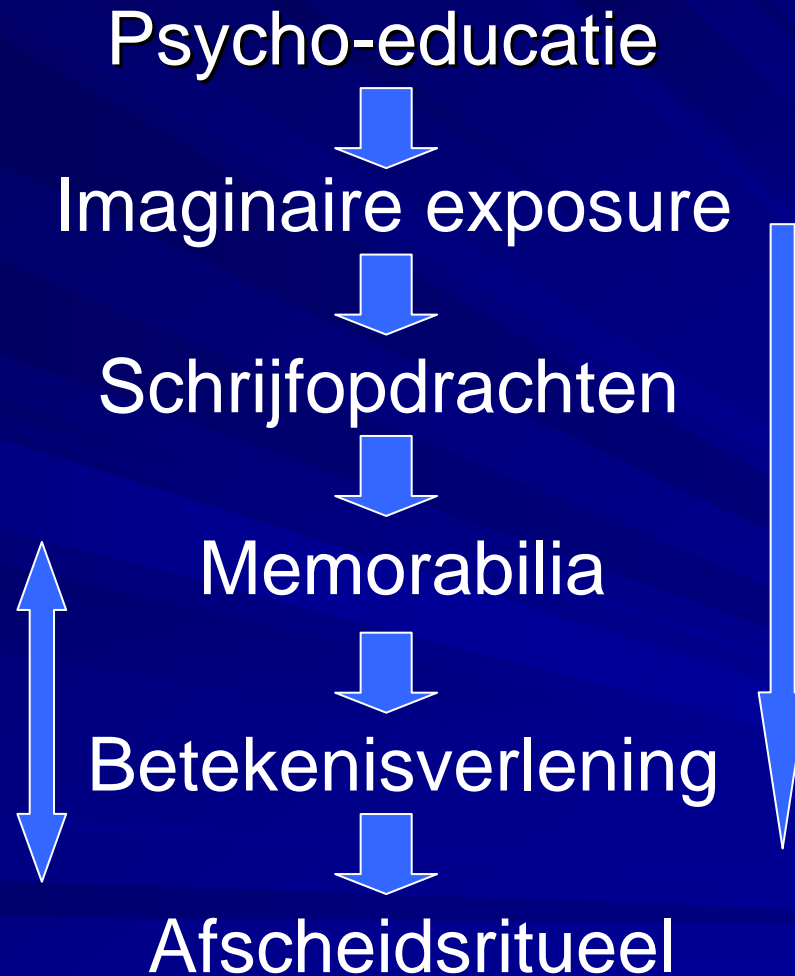
Cognitieve gedragstherapie

- Imaginaire exposure: in gedachten teruggaan naar de gebeurtenis
 - Gewenning aan angst
 - Huiswerkopdrachten
- Cognitieve technieken
 - Denkfouten: uitdagen en vervangen
 - Accommodatie

Kortdurende Eclectische Psychotherapie (KEP)

- Probleemgerichte therapie voor type I trauma.
- Elementen uit verschillende therapie-stromingen.
- 16 geprotocolleerde sessies.
- Verwerken van het trauma en integratie in de levensgeschiedenis.

Essentiële elementen van KEP



Psychopol

■ Indicaties

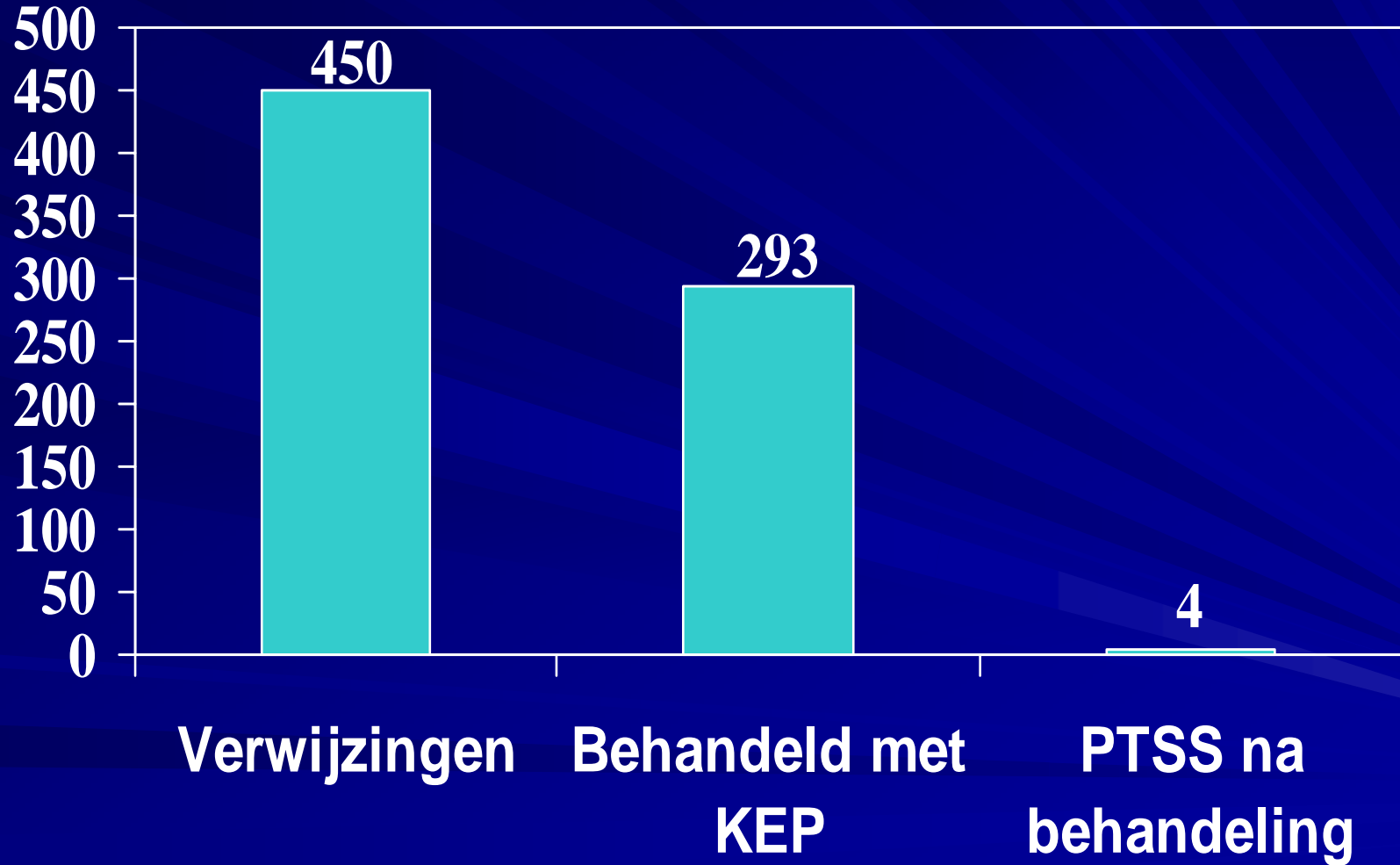
- Type I trauma (één of meer gebeurtenissen)
- Vermoeden van PTSS
- Andere (niet ernstige) andere stoornissen mogelijk
- Tijd tussen trauma en aanmelding niet belangrijk.

■ Traject

- Telefonische aanmelding: 020 – 566 2243
- Diagnostiek in AMC
- Behandeling in eigen regio middels therapeutennetwerk

■ Binnenkort uitgebreidere arbeidshulpverlening!

Verwijzingen politieagenten 1996-2005



Eye Movement Desensitization & Reprocessing (EMDR) therapie

- Combinatie van het in gedachten laten oproepen van het meest beladen herinneringsbeeld (nu), de negatieve gedachte met bijbehorende emotie, en het aanbieden van een **afleidende stimulus**.
- Het volgen van de associaties
- Introductie van een functionele gedachtengang.



“Okay, now follow my finger with your eyes.”

Effectiviteit

Volgens internationale richtlijnen:

- Cognitieve gedragstherapie (waaronder KEP) → A-status
- EMDR → A / B status.

Onderzoek naar behandeling van PTSS

- Effectiviteit en efficiëntie van EMDR ten opzichte van KEP in de behandeling van PTSS
- Gerandomiseerde gecontroleerde trial

Verwijzing

- Via Polikliniek Psychiatrie AMC
 - Tel. 020-566 2001 voor intakegesprek
 - Daarna diagnostisch traject
Topzorgprogramma Psychotrauma
 - Behandeling op AMC
 - Eventueel deelname aan onderzoek.

**Bedankt voor uw
aandacht !**