



Veerkracht opbouwen om met trauma om te gaan



Emotioneel en psychologisch trauma kan vele vormen aannemen. Het kan het gevolg zijn van eenmalige gebeurtenissen, zoals een ernstig ongeval, verwonding, aanval, enz. of aanhoudende omstandigheden in iemands leven waardoor deze zich bedreigd, onveilig, overweldigd en/of geïsoleerd voelt. Het kan het gevolg zijn van ervaringen uit de kindertijd, zoals leven in een onstabiele omgeving, seksueel, fysiek of verbaal geweld, of verwaarlozing. Het kan het gevolg zijn van tragische gebeurtenissen, zoals de plotselinge dood van een dierbare.

Traumatische gebeurtenissen kunnen een individu of hele groepen treffen. De wereldwijde pandemie van 2020 veroorzaakte bijvoorbeeld depressie, angst en leed bij miljoenen mensen over de hele wereld, aangezien de krantenkoppen de ziektemigratie en het dodental volgden. Voor mensen van kleur zijn de vele openlijke en subtiele vormen van racisme die ze voortdurend ondergaan traumatisch en dat kan zich manifesteren in op ras gebaseerde traumatische stress met symptomen die lijken op posttraumatische stressstoornis die de gezondheid en het welzijn van de persoon bedreigen.

Wat de specifieke gebeurtenis of situatie ook is, hoe dieper u zich van streek of geraakt voelt, hoe groter de kans dat hierdoor een trauma wordt veroorzaakt.

Veel mensen die een trauma hebben meegemaakt, maken een periode door van onvoorspelbare emoties, flashbacks, ernstige angst, oncontroleerbare gedachten over de gebeurtenis en lichamelijke symptomen zoals hoofdpijn of misselijkheid. (Opmerking: Als deze symptomen erger worden, maanden of jaren aanhouden en uw vermogen om dagelijks te functioneren belemmeren, heeft u mogelijk een posttraumatische stressstoornis. Praat met een arts of een professional in de geestelijke gezondheidszorg voor hulp.)

Hoewel trauma iedereen anders treft, kan het opbouwen van veerkracht aanpassing en functioneren op de korte termijn en gedurende het leven gemakkelijker maken.



Houd waar mogelijk controle over de triggers

Voor wie een trauma heeft meegemaakt, kan het moeilijk zijn om een dag door te komen zonder dat iets – een geur, een geluid, een stem, een beeld – een flashback oproept. Op die momenten voelt de persoon het emotionele en fysieke leed dat werd gevoeld tijdens de traumatische gebeurtenis. Door te begrijpen wat u doormaakt, kunt u potentiële triggers beter in de hand houden.

Zo is Olympisch gouden medaille-turnster Aly Raisman slachtoffer geweest van seksueel misbruik en een woordvoerder van Fight Child Abuse. In interviews praat ze openlijk over het leren beperken van haar blootstelling aan triggers, zoals wanneer mensen stoppen met haar te vertellen hoezeer ze haar kracht en pleitbezorging bewonderen en vervolgens hun eigen verhalen over seksueel misbruik beginnen te delen. Ze wil hen wel steunen, maar weet ook dat het horen van de misbruikdetails van die mensen flashbacks van haar eigen ervaringen veroorzaken, dus vraagt ze hen om geen specifieke feiten met haar te delen.

Een andere veel voorkomende reactie op trauma is het blijven hangen in negatieve gedachten of het hebben van terugkerende gedachten aan de ervaring. In deze gevallen kunt u merken dat u steeds emotioneler wordt, bijvoorbeeld door gevoelens van angst, onrust, boosheid, verdriet, stress of een andere sterke emotie.

Hierbij kan het nuttig zijn om vast te stellen dat u aan het piekeren bent en om uzelf eraan te herinneren dat hoewel gedachten naar believen opwellen, u de kracht ervan kunt afzwakken door maatregelen te nemen om ze te beheersen.

Probeer na te denken over wat er gebeurt en waarom, wat zal helpen om uw focus te verleggen en de cyclus te stoppen. Haal een paar keer diep adem om uzelf te kalmeren, concentreer u daarna weer op wat er in het huidige moment gebeurt en verleg uw focus. Maak een mentale scan van uw lichaam. Als u bijvoorbeeld merkt dat uw nek en schouders gespannen zijn, rol dan langzaam uw schouders en kantel uw hoofd voorzichtig heen en weer om de spanning te verlichten.

Als u een golf van nerveuze energie voelt, bijvoorbeeld een sterke gemoedstoestand, versnelde hartslag, enz. overweeg dan om een stevige wandeling te maken of yoga te beoefenen of te mediteren om het los te laten. Het kan nuttig zijn om een zelfhulp-app, zoals Sanvello, te gebruiken om u door moeilijke tijden heen te helpen.

Het doel is om een manier te vinden om uzelf te kalmeren en de controle over uw emoties terug te krijgen. Hoewel u niet kunt bepalen of een gedachte in u opkomt, kunt u wel bepalen hoe u reageert op uw gedachten en de emoties die ze oproepen.



Houd waar mogelijk controle

Naast het vinden van manieren om uzelf op het moment te helpen kunt u ook werken aan het opbouwen van algehele veerkracht die u helpt om de dag door te komen, wat morgen ook mag brengen. Om dit te doen wijzen psychologen over het algemeen op vier belangrijke componenten - verbinding, welzijn, doel en gezond denken - om veerkracht te koesteren.

- **Verbinding** - Soms zorgt het ervaren van een trauma ervoor dat mensen zichzelf willen isoleren en zich willen terugtrekken. Maar het is belangrijk om te onthouden dat u niet alleen bent en om verbonden te blijven met mensen die om u geven. Laat meelevende dierbaren u emotionele steun geven. Overweeg ook om lid te worden van een steungroep voor overlevenden van trauma's om u te helpen tijdens uw hersteltraject.
- **Welzijn** - Het beoefenen van zelfzorg helpt u fysiek, mentaal en emotioneel sterker te zijn en u sterker te voelen. Het bevorderen van gezondheid en welzijn kan zo simpel zijn als regelmatig sporten, voldoende slapen, een uitgebalanceerd dieet volgen en de tijd nemen om dingen te doen die u leuk vindt. Beperk ook uw blootstelling aan triggers die u heeft vastgesteld.
- **Doel**. Door anderen te helpen kunt u zich sterker voelen en meer het gevoel krijgen zinvol bezig te zijn. Overweeg manieren om uw gevoel van zinvol bezig zijn te bevorderen, zoals door vrijwilligerswerk te doen voor een organisatie waar u om geeft of door een vriend te helpen met een project. Geef uzelf kracht door realistische doelen te stellen en stappen te ondernemen om deze te bereiken. Zorg ook voor een positief zelfbeeld door na te denken over de uitdagingen die u heeft overwonnen en de prestaties die u heeft bereikt.
- **Gezond denken** - Doe uw best om dingen in perspectief te houden. Stel vast en accepteer wat u wel en niet kunt beheersen. Beheers de dingen waar mogelijk en doe uw best om de andere los te laten. Als er zich nieuwe

uitdagingen voordoen, plaats deze dan in een bredere context door naar de lange termijn te kijken en te onthouden hoe u andere uitdagingen bent aangegaan en heeft overwonnen. Onthoud de goede dingen in uw leven en verwacht dat er nog meer goede dingen zullen gebeuren. Dit helpt een hoopvolle kijk te behouden, waardoor u zich gelukkiger, productiever en veerkrachtiger kunt voelen.



Zoek professionele hulp

Dit zijn slechts enkele acties die u kunt overwegen om uw geestelijke gezondheid en welzijn te bevorderen en veerkracht op te bouwen. Een professionele geestelijke gezondheidsexpert kan u helpen bij het ontwikkelen van een herstelstrategie die is afgestemd op uw unieke behoeften en situatie.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



Sources

- LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>
- Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>
- American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>
- American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
- Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>
- Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>
- Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>
- Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>
- Parade. It's Not Close to Being Over. https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse
- National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>
- American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>
- Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>
- The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>
- Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>
- Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>
- Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>
- National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstrengeling wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.