

Omgaan met oorlog en conflicten

Er is geen gemakkelijke manier om het te hebben over oorlog of wat het doet met de mensen die het meemaken of aanschouwen. Oorlog is zowel emotioneel als psychologisch traumatisch en kan mensen blootstellen aan veel verschillende angstaanjagende, schokkende en verontrustende gebeurtenissen. Wat de specifieke gebeurtenis of situatie ook is, hoe meer gespannen of verward iemand zich voelt, hoe groter de kans dat dit een trauma veroorzaakt.

De meeste mensen die een trauma hebben meegemaakt, gaan door een periode van onvoorspelbare emoties, flashbacks, ernstige angst, oncontroleerbare gedachten over de gebeurtenis en lichamelijke symptomen zoals vermoeidheid, hoofdpijn of misselijkheid. Bij veel mensen zullen deze symptomen na een tijdje weer afnemen. Bij anderen zullen ze echter blijven aanhouden, waardoor het moeilijker wordt om in het dagelijks leven te functioneren.

Van de mensen die in de afgelopen 10 jaar een oorlog of ander conflict hebben meegemaakt, heeft naar schatting 22% een depressie, angst, posttraumatische stressstoornis, bipolaire stoornis of schizofrenie, en 5% heeft zelfs een ernstige vorm van deze geestelijke gezondheidsproblemen.¹ Trauma verhoogt ook het risico op chronische ziekten (zoals hartaandoeningen, diabetes en kanker) en sociale problemen (zoals armoede, misdaad en geweld).²

Deze verhoogde risico's gaan helaas gepaard met de harde realiteit dat de toegang tot goede, betaalbare zorg vaak beperkt is in humanitaire en conflictsituaties.³

Vanuit die gedachte biedt dit artikel een leidraad voor hoe trauma zich manifesteert en een aantal zelfzorgbenaderingen om de symptomen te verlichten. Hoewel een trauma voor iedereen anders is, kan het opbouwen van veerkracht het gemakkelijker maken om je aan te passen en te functioneren op de korte termijn en gedurende het hele leven.



Omgaan met triggers

Voor iemand die een trauma heeft meegemaakt, kan het moeilijk zijn om de dag door te komen zonder dat er iets - een geur, een geluid, een stem, een beeld - een flashback veroorzaakt. Op die momenten voelt de persoon het emotionele en fysieke leed dat hij of zij voelde tijdens de traumatische gebeurtenis(sen). Als ze begrijpen wat ze doormaken, kunnen ze leren om potentiële triggers beter te beheersen en onder controle te houden.

Ze kunnen zich bijvoorbeeld realiseren dat het kijken naar nieuwsbeelden over een aanslepende oorlog of het horen van details over het misbruik dat een ander heeft meegemaakt, flashbacks van hun eigen ervaringen kan triggeren, waardoor de persoon kan besluiten om de blootstelling aan het nieuws te beperken en andere overlevenden kan vragen om geen details van hun eigen ervaringen met hen te delen.

Een andere veel voorkomende reactie op een trauma is stilstaan bij negatieve gedachten of terugkerende gedachten over de ervaring. In deze gevallen kan de persoon voelen dat hij of zij steeds emotioneler wordt, bijvoorbeeld door zich angstig, nerveus, boos, verdrietig, gestrest of een andere sterke emotie te voelen.

In dat geval kan het voor de persoon nuttig zijn om te herkennen dat hij of zij aan het piekeren is en zichzelf eraan te herinneren dat gedachten weliswaar willekeurig kunnen ontstaan, maar dat hij of zij de controle terug kan nemen door maatregelen te nemen om deze gedachten te beheersen. Doelbewust nadenken over wat er gebeurt en waarom, kan bijvoorbeeld helpen om hun aandacht te verleggen en de cyclus te stoppen. Het kan ook helpen om een paar keer diep adem te halen om tot rust te komen, en je dan weer te richten op wat er in het huidige moment gebeurt en je te heroriënteren. Een mentale scan maken van hun lichaam kan hen ook helpen om het gedachtepatroon te stoppen en zich te concentreren op het nu. Als een persoon bijvoorbeeld merkt dat zijn of haar nek en schouders gespannen zijn, kan hij of zij langzaam met zijn of haar schouders rollen en zijn of haar hoofd zachtjes van links naar rechts kantelen om de spanning te verlichten.

Als een persoon een golf van nerveuze energie voelt, bijvoorbeeld een opgefokte stemming, versnelde hartslag, enzovoort, kan het helpen om een stevige wandeling te maken, yoga te beoefenen of te mediteren.

Het doel is om een manier te vinden om zichzelf te kalmeren en de controle over je emoties terug te krijgen. Hoewel mensen niet kunnen controleren of er een gedachte in hun hoofd opkomt, kunnen ze wel proberen te beheersen hoe ze reageren op de pijnlijke gedachten en emoties die zich voordoen.



Er zijn heel wat hulpmiddelen beschikbaar voor jezelf en je dierbaren op [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Ons Centrum voor kritieke ondersteuning biedt emotionele ondersteuning en informatie wanneer je die het meest nodig hebt. Ontdek diverse onderwerpen, zoals mentale gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van jongeren in een crisissituatie en nog veel meer.



Het heft in eigen handen nemen

Naast het vinden van manieren om zichzelf op het juiste moment te helpen, kan die persoon ook werken aan het opbouwen van zijn of haar algemene veerkracht om hem of haar te helpen vandaag door te komen - en alles wat de toekomst brengt. Om dit te doen, wijzen psychologen over het algemeen op 4 belangrijke componenten - verbinding, welzijn, doelgerichtheid en gezond denken - om veerkracht te voeden.

- **Verbinding.** Soms zorgt het meemaken van een trauma ervoor dat mensen zich willen afzonderen en terugtrekken. Maar de persoon moet zichzelf eraan herinneren dat het meemaken van trauma's en het hebben van een mentale aandoening geen tekenen van zwakte of zeldzame gebeurtenissen zijn, en dat ze er niet alleen voor staan. Het is belangrijk om verbonden te blijven met andere mensen en steun te accepteren, ook van degenen die hen misschien proberen te helpen van buiten hun intieme cirkel. Het kan ook nuttig zijn om je aan te sluiten bij een steungroep, bijvoorbeeld voor overlevenden van trauma's, om hulp te krijgen op de weg naar herstel.
- **Wellness.** Zelfzorg kan mensen helpen om zich fysiek, mentaal en emotioneel sterker te voelen. Aangezien iedere persoon in een andere situatie verkeert, vooral in tijden van onzekerheid en onduidelijkheid, moet het individu zijn best doen om voor zijn algehele gezondheid en welzijn te zorgen, onder andere door blootstelling aan triggers te beperken en het gebruik van alcohol, drugs en tabak als copingmechanismen te vermijden.
- **Doel.** Door anderen te helpen kunnen mensen zich gesterkt voelen en hun gevoel van doelgerichtheid - en hoop - versterken. Afhankelijk van de situatie kan iemand manieren bedenken om dit te doen, zoals het helpen van een vriend in nood, vrijwilligerswerk doen voor een humanitaire organisatie of andere overlevenden of hun gastgezin helpen met dagelijkse taken en klusjes. Ook kunnen ze een positief zelfbeeld stimuleren door na te denken over de uitdagingen die ze hebben overwonnen en de dingen die ze in hun leven hebben bereikt.
- **Gezond denken.** Vooral in moeilijke tijden hebben veel mensen er baat bij om vast te stellen en te leren accepteren wat ze wel en niet in de hand hebben. Als zich nieuwe uitdagingen voordoen, moet de persoon in kwestie er alles aan doen om deze in een bredere context te plaatsen door naar de lange termijn te kijken en terug te denken aan uitdagingen uit het verleden die hij of zij is aangegaan en heeft overwonnen. Dit helpt om perspectief te bieden en kan dienen als een positieve houvast om te beseffen dat, ondanks de huidige omstandigheden, uitdagingen overwonnen kunnen worden en dat het leven weer fijn kan zijn. Dit kan helpen om de hoop in het individu te herstellen, wat op zijn beurt de veerkracht versterkt.

Hoewel iemand geen controle heeft over de meeste factoren die PTSS veroorzaken, kan een effectieve behandeling na het ontstaan van PTSS-symptomen cruciaal zijn om de symptomen te verminderen en het dagelijks functioneren te verbeteren. Als de symptomen langer dan een maand aanhouden en/of erger worden, moet die persoon een arts of psychiater raadplegen of contact opnemen met een steungroep of organisatie die hem of haar in contact kan brengen met diensten voor mentale gezondheidszorg.



Kritieke ondersteuning wanneer je deze nodig hebt

Bezoek optumwellbeing.com voor aanvullende bronnen en informatie over kritieke ondersteuning.



Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over de voordelen

ga je naar livewell.optum.com en log je in met je toegangscode:



Bel voor ondersteuning

Bronnen:

1. Wereldgezondheidsorganisatie, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Geraadpleegd op 22 april 2022.
2. Wereldgezondheidsorganisatie, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. Geraadpleegd op 22 april 2022.
3. Wereldgezondheidsorganisatie, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Geraadpleegd op 22 april 2022.

Enkele voorbeelden van aanvullende bronnen:

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Geraadpleegd op 22 april 2022.

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>. Geraadpleegd op 22 april 2022.

Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." <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#>.

Geraadpleegd op 22 april 2022.

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. Geraadpleegd op 22 april 2022.

American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. Geraadpleegd op 22 april 2022.

National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. Geraadpleegd op 22 april 2022.

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaQobChMlXNP35_ao9wIVepXlCh3q4A6zEAAYiAAEgJbvfD_BwE. Geraadpleegd op 22 april 2022.



Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood het telefoonnummer van de plaatselijke hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde ambulante of spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen uitsluitingen en beperkingen op de dekking van toepassing zijn.

Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Omdat wij onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties te wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

© 2024 Optum. Alle rechten voorbehouden. WF12062251 143830-022024 OHC