|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Normale angst- of stressreactie** | **Posttraumatische stressstoornis** |
| Wat? | Angst is een normale reactie op gevaar | je angstklachten blijft hebben na 4 weken; |
| Hoe kan je het herkennen? | Je lichaam bereidt zich voor om te vechten (‘fight’) of te vluchten (‘flight’). | je het trauma telkens opnieuw beleeft in bijv. nachtmerries, flashbacks; |
|  | Je hart slaat sneller en je ademt sneller. | je een intense angstreactie hebt naar aanleiding van bepaalde prikkels die je aan het trauma doen denken (bijv. een geur, een geluid); |
|  | Je spieren zijn opgespannen. | je prikkels vermijdt die je herinneren aan het trauma of je er zelfs van afsluit (‘dissociatie’). |
|  | Je lichaam kan helemaal verstijven (‘freeze’). |  |
|  | Je kan gedachten hebben zoals ‘ik ga dood’ of ‘er overkomt me iets vreselijks’. |  |
| Symptomen | Deze nemen normaal af binnen de 8 uur en verdwijnen meestal na 3 dagen. | bij aanhoudende vage klachten zoals: |
|  | prikkelbaarheid; | prikkelbaarheid; |
|  | verminderde concentratie; | concentratieproblemen; |
|  | snel in woede uitbarsten; | oncontroleerbare emoties; |
|  | minder goed slapen. | slaapproblemen. |
|  | snel en hevig schrikken; | bij problemen met alcohol of drugs; |
|  |  | lusteloosheid; |
|  |  | als je naar slaap- of kalmeermiddelen vraagt; |
|  |  | bij lichamelijke klachten zonder duidelijke lichamelijke oorzaak; |
|  |  | bij depressieve klachten. |
|  |  |  |