

PTBS

missverstanden

PTBS

missverstanden

Attie Dotinga

Colofon

PTBS, missverstanden

Copyright © 2024

Autor: Attie Dotinga

Verlag: Falinn

NUR-Code: [NUR-Code einfügen]

ISBN: [ISBN einfügen]

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages vervielfältigt, in einem automatisierten Datensystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopien, Aufnahmen oder auf andere Weise – öffentlich zugänglich gemacht werden.

Inhoud

Prolog	10
PTSD	16
Noradrenaline	19
Warum Sie eine PTBS entwickeln.	28
Die Art und Dauer eines traumatischen Ereignisses.	29
Een ondersteunende omgeving is van belang	32
Biologische Factoren.	36
Welche Symptome verursacht eine PTSD?	37
Phänomene	37
Was können Sie jetzt tun?	44
2. Wo ist Ihr sicherer Ort?	47
3. Wie sieht Ihr Erholungsmuster aus, wenn Sie endlich wieder sicher genug sind?	49
3. Wie lange dauert es, das Gleichgewicht wiederzuerlangen?	53
4. Haben Sie eine Idee, was einen weiteren Angriff auslöst?	57
Was können Sie tun?	69
Verzögerte Bearbeitung	77
Testen.	79
Erklärung, wie Ereignisse im Gehirn verarbeitet werden. ...	83
Balance finden	100
Nachwort	105

Genesung und Selbstpflege..... 106



Prolog

In diesem Buch teile ich meine Faszination für das Phänomen der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Diese Neugier hat mich dazu veranlasst, mich eingehender mit den Auswirkungen und der Komplexität von PTBS zu befassen. Der Grund dafür ist, dass ich in meinem Umfeld Menschen kenne, die regelmäßig in ihren täglichen Aktivitäten durch PTBS eingeschränkt werden. Deshalb habe ich mich entschieden, eine unabhängige Untersuchung zu starten, die nicht nur eine persönliche Suche nach Verständnis für die Menschen um mich herum darstellt, sondern auch den Versuch unternimmt, ein tieferes Verständnis für die Natur von PTBS zu vermitteln.

Ich möchte aufzeigen, wie diese Störung das Leben der Betroffenen auf vielfältige Weise beeinflussen kann, und hoffe, damit einen Beitrag zu einem besseren Verständnis und einer effektiveren Herangehensweise an PTBS leisten zu können.

Obwohl PTBS seit Jahren bekannt ist, hat das Thema bisher nicht die Aufmerksamkeit in der medizinischen Welt erhalten, die es verdient. Durch die klare und zugängliche Darstellung der

Erkenntnisse und Befunde in diesem Buch möchte ich zu einem größeren Bewusstsein und einem besseren Verständnis von PTBS unter medizinischen Fachkräften beitragen.

Dieses Buch soll eine Brücke schlagen zwischen persönlichen Erfahrungen und wissenschaftlichem Wissen, in der Hoffnung, dass dies zu verbesserten Behandlungsmethoden und einer empathischeren Versorgung von Patienten mit PTBS führt.

Die Niederlande sind ein Land mit einer reichen Vielfalt an Bevölkerungsgruppen, in denen Menschen unterschiedlicher kultureller Hintergründe oft leugnen, dass sie PTBS haben, selbst wenn dies der Fall ist. Diese Verleugnung resultiert aus der Tatsache, dass PTBS oft innerhalb ihrer Gemeinschaft nicht erkannt oder anerkannt wird. Dies führt zu der Annahme, dass PTBS kein Teil ihrer Kultur ist, weshalb sie auch nicht davon betroffen sein können. Dies erschwert es, die richtige Unterstützung und Behandlung zu finden.

Mit diesem Buch möchte ich den Dialog anstoßen und das Bewusstsein für PTBS in verschiedenen Kulturen schärfen, damit die Menschen, die ich kenne, nicht länger im Stillen leiden müssen. Ich hoffe, damit zu einem besseren Verständnis und