Wanneer onderstaande klachten vier weken na de gebeurtenissen nog steeds bestaan of toenemen, dan kan er sprake zijn van de diagnose Post Traumatisch Stress Stoornis (PTSS). Daarvan spreken we wanneer er meerdere van boven genoemde klachten optreden, die langdurig aanhouden en het normaal functioneren verstoren.

In dat geval is het wel verstandig om via de huisarts te verwijzen naar een psycholoog of psychiater die gespecialiseerd is in het weken met trauma. Medicijnen tegen angst en depressie (antidepressiva) kunnen de behandeling ondersteunen.

Samenvattend:

1. **Gevoel van dreiging**

Na een schokkende gebeurtenis voelt het in veel gevallen nog lang er na, alsof de gebeurtenis weer opnieuw kan plaatsvinden. De gebeurtenis is verleden tijd, maar door de gevoelens van spanning, angst en onrust, en de beelden die steeds weer naar boven komen, lijkt het alsof de dreiging nog steeds aanwezig is.

1. **Herbeleving**

Veel mensen herbeleven de situatie waarin ze het psychotrauma opliepen, en uiten dat in psychische of lichamelijke reacties, bijvoorbeeld in nachtmerries, of overdag in steeds weer moeten denken aan de gebeurtenis, flash backs, hyperventilatie- of angstaanvallen. Dat kan spontaan gebeuren, maar ook wanneer iets of iemand aan die situatie doet terugdenken.

1. **Vermijding**

Het is gebruikelijk dat mensen met een psychotrauma proberen om de angstige gevoelens die met het trauma te maken hebben, te vermijden of weg te drukken. Dat kan soms ook leiden tot het 'wegdrukken' van bepaalde herinneringen of tot vervreemding van eigen gevoelens.

1. **Prikkelbaar en overmatig alert**

Ook treedt vaak prikkelbaarheid op. Mensen zijn snel boos, vaak erg gespannen en schrikachtig. Ze slapen slecht. Ook zijn ze overmatig oplettend en alert, treden er vaak schuldgevoelens op, vaak zonder reden en schamen mensen zich om wat er is gebeurd.