



Auteur: Ambrosius Duuk

Nachtmerries, Herbelevingen en Dissociaties

Nachtmerrie:

Hoe manifesteert een nachtmerrie zich?

Een nachtmerrie is een intense, angstaanjagende droom die vaak gepaard gaat met sterke emoties en fysieke reacties. Ze kunnen sporadisch voorkomen, maar sommige mensen ervaren ze regelmatig, vooral bij stress, angst of trauma. Nachtmerries manifesteren zich op verschillende manieren, zowel mentaal als fysiek.

Hieronder volgt een gedetailleerde beschrijving van hoe ze zich uiten:

1. Levendige en angstaanjagende beelden

Nachtmerries voelen vaak zeer realistisch aan. Ze bevatten gedetailleerde, vaak verontrustende scènes die angst en paniek oproepen. Dit kunnen situaties zijn waarin de dromer wordt achtervolgd, valt van grote hoogten, verdwaalt in een onbekende omgeving of wordt geconfronteerd met een enge persoon of wezen. Soms bevatten nachtmerries bovennatuurlijke elementen, zoals monsters of paranormale verschijnselen, terwijl ze in andere gevallen juist realistische, alledaagse angsten weerspiegelen, zoals het verliezen van een geliefde of falen op een belangrijk moment.

2. Sterke emotionele reacties

Tijdens een nachtmerrie ervaart de dromer intense emoties, die zich kunnen uiten in:

- **Angst of paniek** – De meest voorkomende emotie, vaak gepaard met een gevoel van dreiging of gevaar.
- **Verdriet of verlies** – Sommige nachtmerries draaien om geliefden die verdwijnen, sterven of zich tegen de dromer keren.
- **Machteloosheid en frustratie** – De dromer kan het gevoel hebben niet te kunnen bewegen, spreken of reageren op een dreiging.
- **Woede of walging** – In bepaalde nachtmerries kan de dromer extreem boos worden op iemand of walging voelen tegenover iets of iemand.

Deze emoties zijn vaak zo intens dat ze na het ontwaken nog enige tijd aanhouden.

Nachtmerries, Herbelevingen en Dissociaties

3. Lichamelijke reacties

Het lichaam reageert op een nachtmerrie alsof de dreiging echt is. Enkele veelvoorkomende fysieke symptomen zijn:

- Verhoogde hartslag – Snelle, bonzende hartslag als reactie op de angst.
- Versnelde ademhaling – Soms oppervlakkig en gejaagd.
- Zweeten – Vooral in extreme gevallen kan iemand badend in het zweet wakker worden.
- Schreeuwen, mompelen of bewegen – Sommige mensen praten in hun slaap of maken abrupte bewegingen tijdens een nachtmerrie.
- Plotseling wakker schrikken – Vaak met een gevoel van paniek of verwarring.

4. Gevoel van machteloosheid of controleverlies

Veel nachtmerries hebben gemeen dat de dromer zich niet kan verzetten tegen wat er gebeurt. Dit kan zich uiten in:

- Niet kunnen bewegen of spreken, zelfs niet als er gevaar dreigt.
- Niet kunnen ontsnappen, hoe hard de dromer het ook probeert.
- Een dreiging die steeds groter wordt, zonder dat er een uitweg is.

Dit gevoel van controleverlies kan extra beangstigend zijn, vooral als de dromer in het echte leven al worstelt met stress of onzekerheid.

5. Verstoorde slaap en moeilijk opnieuw inslapen

Na een intense nachtmerrie wordt iemand vaak abrupt wakker, soms met een schok. Dit plotselinge ontwaken kan ervoor zorgen dat het lastig is om opnieuw in slaap te vallen, vooral als de angst of spanning blijft hangen. Sommige mensen blijven langer wakker uit angst dat de nachtmerrie zich zal herhalen. Dit kan leiden tot:

- Slapeloosheid
- Vermoeidheid overdag
- Angst om te gaan slapen (bij frequent terugkerende nachtmerries)

Nachtmerries, Herbelevingen en Dissociaties

6. Herhalende nachtmerries of thematiek

Sommige mensen hebben steeds terugkerende nachtmerries, vaak met een vergelijkbaar thema. Dit kan een aanwijzing zijn voor onderliggende stress, angsten of onverwerkte trauma's. Veelvoorkomende thema's in herhalende nachtmerries zijn:

- Achtervolgd worden – Vaak zonder de achtervolger te kunnen zien of ontkomen.
- Vallen – Een diep gevoel van oncontroleerbaarheid en angst.
- Tandem verliezen – Geassocieerd met angst voor verlies of schaamte.
- Niet kunnen bewegen of spreken – Soms gerelateerd aan slaapverlamming.
- Verlies van een geliefde – Kan verband houden met angst voor eenzaamheid of verdriet.

Wanneer worden nachtmerries problematisch?

Af en toe een nachtmerrie hebben is normaal, maar wanneer ze vaak voorkomen en iemands dagelijks leven beïnvloeden, kan er sprake zijn van een nachtmerriestoornis. Dit kan leiden tot:

- Ernstige slaapproblemen
- Angst om te slapen
- Overmatige stress of emotionele uitputting overdag

In dat geval kan het nuttig zijn om ontspanningstechnieken toe te passen, een slaaproutine te verbeteren of professionele hulp te zoeken.

Nachtmerries, Herbelevingen en Dissociaties

Herbeleving:

Een herbeleving bij (Complex)posttraumatische stressstoornis ((C)PTSS) is een intense, onvrijwillige herinnering aan een traumatische gebeurtenis. Het voelt alsof de persoon het trauma opnieuw meemaakt, vaak met dezelfde angst, paniek en lichamelijke reacties als tijdens het oorspronkelijke moment.

Kenmerken van een herbeleving bij PTSS / CPTSS

1. Levendige en realistische herinneringen

De traumatische gebeurtenis wordt niet alleen herinnerd, maar ervaren alsof het nu gebeurt.

Dit kan in de vorm van gedetailleerde beelden, geluiden, geuren of lichamelijke sensaties zijn.

2. Sterke emotionele en lichamelijke reacties

- Angst, paniek, verdriet of woede.
- Snelle hartslag, zweten, trillen, kortademigheid.
- Soms zelfs dissociatie (gevoel alsof je niet echt aanwezig bent).

3. Triggers in het dagelijks leven

Herbelevingen worden vaak uitgelokt door triggers die iets te maken hebben met het trauma, zoals:

- Geluiden (bijvoorbeeld sirenes of knallen).
- Geuren (zoals rook of alcohol).
- Plaatsen of situaties die lijken op het trauma.
- Fysieke aanraking of bepaalde emoties.

4. Verschillende vormen van herbeleving

Flashbacks → De persoon verliest tijdelijk het besef van tijd en plaats en beleeft het trauma alsof het opnieuw gebeurt.

Intrusieve herinneringen → Opdringerige gedachten of beelden van het trauma die plotseling opkomen.

Dromen of nachtmerries → Het trauma komt terug in slaap, soms met heftige fysieke reacties bij het ontwaken.

5. Impact op het dagelijks leven

Herbelevingen kunnen leiden tot vermijdingsgedrag (bijvoorbeeld niet meer naar bepaalde plekken gaan).

Mensen met PTSS / CPTSS kunnen voortdurend gespannen of alert zijn om nieuwe herbelevingen te voorkomen.

Dit kan zorgen voor uitputting, slaapproblemen en problemen in sociale relaties.

Herbelevingen zijn een van de kernsymptomen van PTSS / CPTSS en kunnen erg beangstigend en verstorend zijn. Therapieën zoals EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) of cognitieve gedragstherapie kunnen helpen om de impact van herbelevingen te verminderen en het trauma te verwerken.

Nachtmerries, Herbelevingen en Dissociaties

Het verschil tussen herbelevingen en nachtmerries ligt in hoe en wanneer ze optreden, hoe bewust iemand ze ervaart, en hoe ze zich manifesteren.

1. Moment van optreden

Herbelevingen kunnen overdag plaatsvinden, op willekeurige momenten of door een specifieke trigger.

Nachtmerries treden op tijdens de slaap en verstoren de nachtrust.

2. Bewustzijnsniveau

Herbelevingen kunnen aanvoelen alsof het trauma zich opnieuw afspeelt, en de persoon is vaak wakker en alert, maar kan het gevoel hebben geen controle te hebben over de herinnering.

Nachtmerries gebeuren in de slaap en worden pas bewust ervaren als iemand wakker wordt, vaak met angst of paniek.

3. Ervaringsvorm

Herbelevingen kunnen variëren van korte, opdringerige herinneringen tot volledige flashbacks, waarbij iemand tijdelijk het besef van tijd en plaats verliest.

Nachtmerries volgen vaak een verhaalachtige structuur en kunnen vervormd of overdreven zijn, soms zonder dat de persoon zich bewust is dat het over het trauma gaat.

4. Triggers

Herbelevingen worden meestal geactiveerd door specifieke prikkels in de omgeving, zoals geluiden, geuren of situaties die lijken op het trauma.

Nachtmerries kunnen spontaan optreden, maar ook worden beïnvloed door stress, angsten of eerdere herinneringen.

5. Lichamelijke en emotionele impact

Herbelevingen kunnen leiden tot paniekreacties, dissociatie en fysieke symptomen zoals een verhoogde hartslag, trillen en zweten.

Nachtmerries kunnen iemand plotseling laten ontwaken met angst en een versnelde hartslag, maar verdwijnen meestal sneller zodra de persoon wakker is.

Nachtmerries, Herbelevingen en Dissociaties

Dissociatie:

Wat is dissociatie?

Dissociatie is een psychologisch fenomeen waarbij iemand tijdelijk het contact met de realiteit of zichzelf verliest. Het is een manier waarop de geest omgaat met overweldigende stress, angst of trauma. Dissociatie kan variëren van milde afwezigheid (zoals dagdromen) tot ernstige identiteitsveranderingen.

Kenmerken van dissociatie

- Verminderd bewustzijn van de omgeving

Iemand voelt zich losgekoppeld van wat er om hem/haar heen gebeurt.

Geluiden of gebeurtenissen kunnen "ver weg" of onwerkelijk aanvoelen.

- Gevoel van vervreemding (depersonalisatie en derealisatie)

Depersonalisatie: Gevoel alsof je losstaat van jezelf, alsof je jezelf observeert van buitenaf.

Derealisatie: De wereld lijkt onwerkelijk, alsof alles in een droom of mist zit.

- Verlies van herinneringen (dissociatieve amnesie)

Moeite met herinneren wat er is gebeurd tijdens een dissociatieve episode.

Soms verdwijnen specifieke herinneringen aan traumatische gebeurtenissen.

- Verlies van controle over gedrag of identiteit

In ernstige gevallen kunnen mensen handelen zonder zich daarvan bewust te zijn.

Bij dissociatieve identiteitsstoornis (DIS) kunnen meerdere persoonlijkheden aanwezig zijn.

- Tijdverlies

Mensen kunnen "stukken tijd missen" en zich niet herinneren wat ze deden.

Oorzaken van dissociatie

- Trauma (zoals misbruik, oorlog, ongelukken)
- Extreme stress of angst
- Slaapgebrek
- Drugsgebruik
- Psychische stoornissen, zoals PTSS, angststoornissen of dissociatieve stoornissen

Is dissociatie gevaarlijk?

Op zichzelf is dissociatie niet per se gevaarlijk, maar het kan problematisch zijn als het vaak voorkomt en invloed heeft op het dagelijks leven. Mensen met ernstige dissociatie kunnen zich bijvoorbeeld in gevaarlijke situaties bevinden zonder dat ze het bewust meemaken.

Behandeling van dissociatie:

- Psychotherapie, zoals EMDR, cognitieve gedragstherapie (CGT) of traumagerichte therapie
- Grondingstechnieken om terug te keren naar het hier en nu (zoals ademhalingsoefeningen of voelen van koude objecten)
- Medicatie (soms voorgeschreven voor onderliggende problemen zoals angst of depressie)

Nachtmerries, Herbelevingen en Dissociaties

Dissociatie is een overlevingsmechanisme van de hersenen, maar als het chronisch of ernstig wordt, kan professionele hulp nodig zijn om ermee om te gaan.

Ja, er zijn verschillende behandelingen voor dissociatie, afhankelijk van de ernst en de onderliggende oorzaak. Dissociatie wordt vaak behandeld in het kader van psychische aandoeningen zoals PTSS, dissociatieve stoornissen en angststoornissen.

Psychotherapie (gesprekstherapie)

Psychotherapie is de meest effectieve aanpak bij dissociatie. Enkele veelgebruikte therapievormen:

- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- Effectief bij trauma-gerelateerde dissociatie.

Helpt om traumatische herinneringen te verwerken en te integreren, zodat ze minder triggers veroorzaken.

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Helpt om negatieve denkpatronen en vermijdingsgedrag te doorbreken.

Kan helpen bij het herkennen van triggers en het ontwikkelen van coping strategieën.

Traumagerichte therapie

Gericht op het verwerken van traumatische ervaringen.

Soms gecombineerd met lichaamsgerichte therapie om het contact met het lichaam te herstellen.

Dialectische gedragstherapie (DGT)

Vooraf effectief bij emotie-regulatieproblemen en dissociatieve symptomen.

Leert vaardigheden zoals mindfulness en stressbeheersing.

Grondingstechnieken (zelfhulpstrategieën)

Omdat dissociatie vaak leidt tot het gevoel los te staan van de realiteit, helpen grondingstechnieken om terug te keren naar het hier en nu:

Fysieke gronding:

- Voel een koud of ruw object (zoals een ijsblokje of steentje).
- Stamp met je voeten op de grond om je lichaam te voelen.
- Let bewust op je ademhaling (in- en uitademen tellen).

Zintuiglijke gronding:

- Ruik aan iets sterks (zoals pepermuntolie).
- Kauw op iets met een sterke smaak (zoals een zure snoep).
- Focus op geluiden om je heen en benoem ze.

Mentale gronding:

- Noem vijf dingen die je ziet, vier dingen die je voelt, drie dingen die je hoort, twee dingen die je ruikt en één ding dat je proeft.
- Herhaal je naam, de datum en je locatie om jezelf te "herinneren" aan de realiteit.

Nachtmerries, Herbelevingen en Dissociaties

Medicatie (ondersteunend, geen directe oplossing)

Er bestaat geen specifieke medicatie voor dissociatie, maar medicatie kan helpen bij onderliggende problemen zoals angst, depressie of PTSS /CPTSS.

Veelgebruikte medicijnen zijn antidepressiva (zoals SSRI's) en angstremmers.

Lichaamsgerichte therapieën

Sensorimotor psychotherapie en yoga kunnen helpen bij het terugkrijgen van lichaamsbewustzijn.

Somatic Experiencing (SE) richt zich op het loslaten van trauma dat in het lichaam is opgeslagen.

Wanneer moet je hulp zoeken?

Als dissociatie:



Vaak voorkomt en je dagelijkse leven verstoort.



Samen gaat met ernstige stress, angst of trauma.



Leidt tot geheugenverlies of controleverlies.

Een psycholoog of psychotherapeut kan helpen om de juiste behandeling te vinden.

Ja, het is mogelijk om tijdens een nachtmerrie te dissociëren, vooral als de nachtmerrie verband houdt met een traumatische ervaring. Dissociatie tijdens een nachtmerrie kan zich op verschillende manieren manifesteren:

1. Depersonalisatie in de droom

Je ervaart de droom alsof je een toeschouwer bent, in plaats van dat je actief deelneemt.

Je hebt het gevoel dat je niet echt in je eigen lichaam zit of dat je ernaar kijkt van buitenaf.

2. Derealisatie tijdens de nachtmerrie

De droomwereld voelt extreem onwerkelijk of vervormd, alsof het een film of een vage herinnering is.

Kleuren, geluiden en gebeurtenissen kunnen onnatuurlijk of “mistig” aanvoelen.

3. Dissociatie bij het ontwaken

Soms blijft het gevoel van vervreemding bestaan nadat je wakker wordt.

Je kunt moeite hebben om direct te beseffen dat je wakker bent en dat de droom niet echt was.

Het kan even duren voordat je volledig terugkeert naar de realiteit.

Nachtmerries, Herbelevingen en Dissociaties

4. Slaapverlamming en dissociatie

Mensen met trauma-gerelateerde nachtmerries kunnen ook slaapverlamming ervaren, wat kan aanvoelen als een dissociatieve toestand: je bent wakker, maar kunt niet bewegen en ervaart soms hallucinaties.

Dit kan het gevoel versterken dat je losstaat van je lichaam of realiteit.

Dissociatie is een coping mechanisme dat helpt om overweldigende angst of pijn te verminderen.

Bij mensen met PTSS / CPTSS kan de geest automatisch dissociëren tijdens nachtmerries, net zoals dit overdag kan gebeuren bij triggers.

Dit kan vooral gebeuren bij herbelevingsdromen, waarin een traumatische gebeurtenis steeds opnieuw wordt ervaren.

Hoe ermee om te gaan?

Als dissociatie en nachtmerries vaak voorkomen, kan het helpen om:



Grondingstechnieken te gebruiken bij het wakker worden (zoals bewust ademen of een koud object voelen).



Slaaprituelen te ontwikkelen om angst voor nachtmerries te verminderen.



Traumagerichte therapie te overwegen, zoals EMDR of cognitieve gedragstherapie (CGT), om de onderliggende oorzaken van de nachtmerries en dissociatie aan te pakken.