



Behandeling van lichamelijke klachten binnen de GGZ

Heeft u na een infectie, operatie, ongeluk of andere stressvolle gebeurtenis nog steeds klachten zoals vermoeidheid, pijn, jeuk of maag-darmklachten? Klachten die maar niet over gaan en soms zelfs erger worden en waar geen medische verklaring of behandeling voor is? Hier leggen we uit wat de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) dan voor u kan betekenen.

Geblokkeerd herstel

Lichamelijke klachten zullen – zeker als ze langere tijd aanhouden – gevolgen hebben voor uw stemming, uw gedrag, uw lichamelijke toestand en uw sociale leven. Mogelijk maken de klachten u somber, angstig of snel geïrriteerd. Of herinneren ze u aan een traumatische gebeurtenis. Het kan ook zijn dat u belemmerd wordt in uw doen en laten, slecht slaapt of dat uw conditie achteruitgaat. Soms verliezen mensen het vertrouwen in hun lichaam, kunnen ze niet meer werken of hebben ze minder contact met vrienden en familie. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat sommige van deze gevolgen de klachten in stand kunnen houden of verergeren. Met andere woorden: de genezing blokkeren. Door de gevolgen op te heffen wordt de cirkel doorbroken en kan herstel intreden. De GGZ kan u daarbij helpen.

Behandeling

Behandeling bij de GGZ bestaat meestal uit cognitieve gedragstherapie, eventueel aangevuld met andere methoden, zoals ontspanningsoefeningen, traumabehandeling (Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)) of medicatie.

Hierna volgt een korte beschrijving van de genoemde methoden en wanneer deze worden ingezet.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie wordt vaak geadviseerd wanneer emoties of gedrag de lichamelijke klachten in stand houden. Bijvoorbeeld als u angstig of

onzeker bent geworden door de klachten en u uw lichaam ontziet door veel te rusten. Door veel rust te nemen gaat de lichamelijke conditie achteruit en dit kan herstel van de klachten in de weg staan. In zo'n geval zal de behandeling zich richten op de angsten en u helpen het vertrouwen in uw lichaam te herwinnen en uw conditie weer op peil te brengen. Ook kan het zijn dat de beperkingen u frustreren en irriteren en u zich verzet tegen de beperkingen door uw klachten te negeren. Hierdoor raakt uw lichaam echter overbelast waardoor u niet van uw klachten kan herstellen. De behandelaar kan u leren om tijdig te stoppen en uw activiteiten zodanig af te wisselen dat herstel mogelijk wordt.

Ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen kunnen worden aangeboden wanneer de klachten gepaard gaan met spierspanning. Spierspanning is een automatische reactie van het lichaam op pijn maar kan ook optreden bij andere klachten bijvoorbeeld bij maag- en darmklachten. Als de spieren lange tijd gespannen blijven, verergeren de klachten. Met behulp van ontspanningsoefeningen kunt u leren om de spierspanning te herkennen en los te laten. Hierdoor verbeteren de omstandigheden voor herstel.

Traumabehandeling

Traumabehandeling kan een oplossing zijn wanneer uw lichamelijke klachten herinneringen oproepen aan een ingrijpende gebeurtenis die u niet goed heeft verwerkt. Dat kan de gebeurtenis zijn die de klachten heeft veroorzaakt – zoals een ongeval of operatie – maar ook een heel andere gebeurtenis waaraan de klachten u doen denken. Zulke herinneringen aan onverwerkte traumatische gebeurtenissen verhinderen het herstel. De behandelaar kan dan een traumabehandeling zoals EMDR adviseren. Met deze methode kunt u de ingrijpende ervaringen relatief snel verwerken waardoor de omstandigheden voor herstel verbeteren.

Vervolg zie achterzijde

Medicijnen

Bent u door uw klachten depressief of angstig geworden, dan kunnen medicijnen een optie zijn. Antidepressiva verminderen depressie of angst, zodat de omstandigheden voor het herstel van uw lichamelijke klachten verbeteren. Ook blijken antidepressiva een gunstig effect te hebben op pijn, zelfs als u geen last heeft van een depressie of angsten. Ook dat kan een reden zijn medicijnen in te nemen.

De hierboven genoemde methoden zijn voorbeelden, de behandelaar zal met u een plan maken afgestemd op uw klachten en situatie.

Uw behandelaar overlegt met u welke behandeling het beste aansluit bij uw klachten en problemen. Ook vertelt hij/zij op welke locaties GGZ Rivierduinen de behandeling aanbiedt. Al onze behandelingen zijn erop gericht waar mogelijk uw klachten en problemen te verminderen. Om het effect van uw behandeling te volgen, meten wij regelmatig uw klachten en problemen.

Voor vragen over behandeling van lichamelijke klachten binnen de GGZ kunt u contact opnemen met uw behandelaar.