

Depersonalisatie en derealisatie

Depersonalisatie is het gevoel dat je jezelf kwijt lijkt te zijn. Dit gaat vaak gepaard met derealisatie. Dit is het gevoel dat de werkelijkheid niet echt lijkt te zijn. Het is alsof je in een droom bent of dat je de wereld van achter glas bekijkt. Dit soort belevingen komt veel voor onder de bevolking. Schattingen lopen erg uiteen en zijn dat 34 tot 70 procent van de bevolking wel eens dit soort ervaringen heeft tijdens het leven. Elk jaar heeft ongeveer 23 procent van de bevolking last van depersonalisatie en derealisatie. Het verschijnsel is dus van tamelijk onschuldige aard. Het komt vaker voor bij mensen die in hun jeugd getraumatiseerd zijn en bij mensen met angst, paniekstoornis of depressie. Ook langdurige stress met vermoeidheid en intoxicatie met alcohol of drugs kunnen depersonalisatie en derealisatieverschijnselen oproepen.

Zo lang mensen dit toeschrijven aan de omstandigheden en het verschijnsel uitzitten, blijft het een beperkt probleem. Het gaat mis als de depersonalisatie/derealisatieverschijnselen op een dramatische wijze geïnterpreteerd worden. Bijvoorbeeld als een teken van naderende gekte, of als een voorbode van het verlies van controle, of de gedachte dat je helemaal zal oplossen en uit elkaar vallen of onzichtbaar te worden, of als symptoom van een ernstige hersenaandoening.

Op dat moment neemt de angst toe. Vreemd genoeg zien we bij depersonalisatie geen toename van activiteit in het autonome zenuwstelsel. Dit is het deel van het zenuwstelsel dat hartslag, spierdoorbloeding, ademhaling, zweetafscheiding, enzovoorts regelt. Bij depersonalisatie is juist sprake van verminderde autonome activiteit en dat gaat samen met het verlies van betrokkenheid bij het zelf en de wereld om u heen.

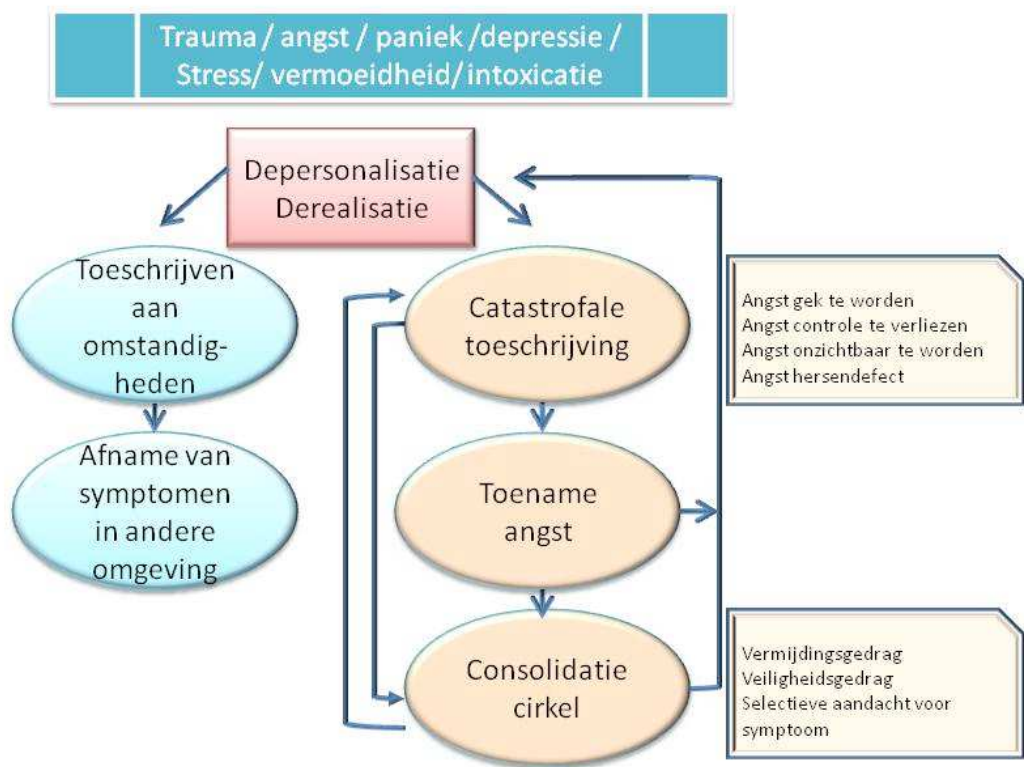
Deze toename van angst gaat vaak weer gepaard met mechanismen die de angst bestendigen. Op langere termijn wordt de angst steeds sterker en de depersonalisatiegevoelens komen dan steeds vaker voor.

Door bepaalde situaties te vermijden waarin depersonalisatiegevoelens zijn opgetreden komen werk, school, vriendenkring en gezinsrelaties in het gedrang. Daarnaast leidt vermijding van personen en plaatsen tot het voorkómen van nieuw leren. De persoon kan niet meer meemaken dat hij bijvoorbeeld geen depersonalisatie beleeft als hij opnieuw in de situatie komt waar hij eerder gedepersonaliseerd is. Verder treedt er selectieve aandacht op voormilde voortekenen van een depersonalisatie. Door de hele dag hier gespannen op te letten, zijn er veel momenten van lichte paniek die een nieuwe episode van depersonalisatie kunnen losmaken. De persoon zoekt vaak ook allerlei manieren om zichzelf te 'beveiligen'. Als hij niet kan voorkómen om winkels binnen te gaan, dan zal hij altijd de nooduitgang in de gaten houden, liften en roltrappen vermijden en alleen rustige winkels binnengaan.

Het is dus van belang bij depersonalisatie en derealisatie gevoelens om rustig te blijven en te wachten tot het weer overgaat. Het zijn tamelijk onschuldige belevingen en alleen een catastrofale interpretatie, namelijk dat het ernstig is,

zal leiden tot meer angst en meer depersonalisatie en derealisatiegevoelens. In Figuur 3 is het cognitief model van depersonalisatie en derealisatie weergegeven.

Figuur 3.



Hunter e.a. 2003