



E-book Stoornissen in de impulsbeheersing

Stoornissen in de impulsbeheersing

Stoornissen in de impulsbeheersing bestaat uit een groep psychische aandoeningen waarbij er sprake is van natuurlijke impulsen waarover de persoon geen of weinig controle of beheersing heeft. De meeste mensen hebben een 'rem' op hun impulsen. Wanneer je boos bent weet je dit bijvoorbeeld nog wel in de hand te houden zodat niet elke ruzie op een vechtpartij uitloopt. Iemand met een stoornis in de impulsbeheersing heeft deze rem op bepaalde gebieden niet. Het gevolg hiervan is dat het gedrag schadelijk kan zijn voor de persoon.

Problemen in de impulsbeheersing zien we terug in een verscheidenheid aan psychische stoornissen. Zo speelt de impulsbeheersing een rol bij verslavingen (alcohol, drugs), bij seksuele problemen (pedofilie), eetstoornissen (anorexia nervosa) en bij ongewenste gewoontes (nagelbijten, duimzuigen). In dit Ebook zullen wij alleen ingaan op specifieke stoornissen in de impulsbeheersing. Volgens de DSM-IV, het diagnostisch handboek waarmee psychische stoornissen geassocieerd kunnen worden, zijn de kenmerken van stoornissen in de impulsbeheersing:

1. Onvermogen een impulsieve neiging te weerstaan of de verleiding hebben iets te doen dat schadelijk is voor de eigen persoon of voor anderen. Er is soms een bewust verzet tegen de impuls; ook kan de daad worden gepland.
2. Een verhoogd spanningsgevoel voordat de daad wordt begaan
3. Een beleving van lust, voldoening of ontspanning tijdens het plegen van de daad. Het gebeuren wordt egosyntoon beleefd; de daad stemt overeen met het actuele verlangen van de patiënt. Direct erna kunnen gevoelens van spijt of schuld optreden.

Een andere benaming van stoornissen in de impulsbeheersing is drangstoornis, niet te verwarren met een dwangstoornis. De verschillen lijken misschien minimaal, maar dat zijn ze niet!

- Bij een dwangstoornis wordt iemand als het ware 'gedwongen' iets te doen. Zolang hij de handeling niet uitvoert voelt hij zich gespannen en angstig. Wanneer de handeling is uitgevoerd is er een 'opluchting' voor korte periode, waarnaar de spanning zich weer opbouwt en de behoefte om de handeling uit te voeren toeneemt. Een voorbeeld is smetvrees: iemand voelt de dwang om constant zijn handen te wassen, wanneer hij dit niet doet voelt hij zich angstig. Achteraf is er (voor korte duur) sprake van opluchting.
- Bij een drangstoornis is er sprake van een bepaalde impuls waar iemand geen of weinig controle over voelt. Iemand met een drangstoornis is niet in staat om een impuls tegen te gaan waardoor er problemen kunnen ontstaan. Na de handeling voelt men in tegenstelling tot de dwangstoornis geen opluchting, maar schuld, omdat het hen (weer) niet gelukt is de impuls tegen te gaan. Een voorbeeld is pathologisch gokken: er is een drang tot gokken. De persoon weet dat het beter is om het niet te doen, maar kan geen weerstand bieden tegen deze drang. Achteraf is er sprake van schuld.

Hieronder zie je de indeling van stoornissen in de impulsbeheersing, zoals deze in de DSM-IV beschreven is.

Pyromanie

Pyromanie is de onweerstaanbare drang om brand te stichten. Hieronder vallen níet de mensen die bijvoorbeeld uit wraak een huis in de brand zetten. Mensen met pyromanie zijn gefascineerd door vuur. Een pyromaant slaat vaak zelf alarm wanneer hij een brand heeft gesticht of blijft als omstander kijken. Gevoelens die ze daarbij voelen zijn lust en opwindning.

Uit onderzoek is gebleken dat maar liefst 48% van de mensen met pyromanie een intelligentie hebben die op het niveau van zwakzinnigheid ligt. Tevens komt de stoornis vooral bij mannen voor.

De criteria voor pyromanie: (aan alle criteria moet worden voldaan)

1. er is meer dan eenmaal brand gesticht (vrijwillig en met opzet)
2. er is sprake van spanning voorafgaande aan de daad
3. er is sprake van een fascinatie met brand en vuur
4. er is sprake van lust en opwinding wanneer gekeken wordt naar de brand
5. er is geen ander motief (zoals wraak, jaloezie, etc)
6. brandstichting is geen onderdeel van een antisociale persoonlijkheidsstoornis of een manische episode

Pathologisch Gokken

Pathologisch gokken wordt ook wel een 'gokverslaving' genoemd. Technisch gezien is dit een onjuist begrip, omdat een verslaving valt onder 'dwang' en pathologisch gokken is een 'drang'. Voor veel mensen is gokken een vorm van recreatie. In de kroeg of bij de friettent wat euro's in de gokkast stoppen om te kijken 'of je er wat uit kan halen'. Constant voel je de (lichte) spanning of je nu iets gaat winnen, of verliezen. Veel mensen zullen op een gegeven moment stoppen, wanneer ze merken dat ze teveel geld verliezen. Mensen die verslaafd zijn aan gokken hebben veel moeite om te stoppen. De hoop op het winnen van veel geld, de angst voor het verliezen van veel geld en de spanning die daarbij hoort geven een 'kick'. Deze kick kan op den duur een verslaving worden. Mensen met een gokverslaving zien het als een tijdelijke vlucht uit het dagelijks leven. Tijdens het spelen bevinden ze zich in de 'roes' van het spel.

In deze roes kunnen ze hun dagelijkse problemen vergeten en hoeven alleen maar aan het spel te denken. De waarde van het geld zal op den duur verdwijnen, het gaat ze alleen nog maar om het spel. Schulden worden steeds hoger, gokkasten zijn er bijvoorbeeld op gebouwd om zelf winst te maken, de kans is daarom groot dat de speler gemiddeld gezien verlies zal hebben. Wanneer het geld op is en men weer naar huis gaat, ontwaakt men uit de 'roes'. De realiteit wordt weer helder, de schulden zijn door het gokken weer hoger geworden en de negatieve gevoelens nemen nog meer toe. Na het gokken voelt iemand zich eigenlijk nog ellendiger dan daarvoor.

De criteria voor pathologisch gokken: (minstens 5)

1. er is sprake van een preoccupatie met spelen
2. er is sprake van een neiging om steeds zwaarder te gokken om de gewenste opwinding te krijgen
3. er zijn herhaalde onsuccesvolle pogingen om het spelen te verminderen of te stoppen
4. er is sprake van rusteloosheid of geïrriteerdheid bij pogingen om het spelen te verminderen of te stoppen
5. er wordt vaak gespeeld om de problemen even te vergeten of een onaangename stemming te verdrijven
6. wanneer er verlies is geleden wordt de volgende dag geprobeerd het verlies te compenseren
7. er is sprake van liegen om de ernst van het spelen te maskeren
8. er is sprake van crimineel gedrag om het spelen te kunnen financieren
9. er is sprake van verlies van belangrijke relaties, een baan, opleiding of carrièremogelijkheden als gevolg van het spelen
10. er is sprake van afhankelijkheid van anderen om een hopeloze financiële situatie als gevolg van het spelen op te lossen

Kleptomanie

Kleptomanie is de onweerstaanbare drang om dingen (met geringe waarde) te stelen. Het gaat iemand met kleptomanie niet om de gestolen goederen, dit zijn meer dan eens voorwerpen die ze niet eens kunnen gebruiken of voorwerpen met weinig waarde (paperclips, pennen, speelgoed). Het gaat mensen met kleptomanie om de spanning tijdens het stelen (om 'gepakt' te worden) en de opluchting na afloop van het stelen (omdat ze niet zijn 'gepakt'). Het grootste gedeelte van de mensen met kleptomanie ontwikkelen een sterke voorkeur voor één bepaald voorwerp. Kleptomanie komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

De criteria voor kleptomanie: (aan alle criteria moet worden voldaan)

1. er is sprake van herhaaldelijk toegeven aan de impuls om dingen te stelen, zonder dat er sprake is van functioneel voordeel
2. er is sprake van een gevoel van toenemende spanning voorafgaande aan de daad
3. er is sprake van een gevoel van lust tijdens de diefstal
4. het stelen is geen onderdeel van een antisociale persoonlijkheidsstoornis, een manische episode of een psychose.

Periodieke Explosieve Stoornis

Iemand met een periodieke explosieve stoornis kan zijn woede en/of agressie niet beheersen. Dit kan leiden tot gewelddadig gedrag, waardoor mensen met deze stoornis vaak in de problemen komen. Dat kunnen financiële problemen zijn (als gevolg van het vernielen van kostbare goederen in huis), maar ook relatieproblemen of problemen met justitie. Iedereen is wel eens boos of heeft wel eens een woede uitbarsting. Iemand met een periodieke explosieve stoornis heeft hier echter totaal geen grip/controle meer op, waardoor de hoeveelheid woede en agressie niet meer in verhouding staat tot hetgeen wat er aan vooraf ging. Achteraf vraagt diegene zich af waarom hij zo kwaad is geworden en heeft zelf veel moeite dit te begrijpen. Er is vaak sprake van schuldgevoelens en schaamte achteraf.

De criteria voor periodieke explosieve stoornis: (aan alle criteria moet worden voldaan)

1. er is sprake van verscheidene perioden met ernstig agressief gedrag
2. de agressie staat niet in verhouding tot de ernst van de frustratie
3. de verschijnselen vormen geen onderdeel van een andere psychiatrische stoornis

Trichotillomanie

Trichotillomanie is de onweerstaanbare drang om haren uit te trekken. Dat kan zijn hoofdhaar, wenkbrauwen, wimpers of schaamhaar. Sommige mensen eten daarbij de haren op. Als gevolg van deze drang kunnen kale plekken ontstaan. In sommige gevallen kunnen mensen helemaal kaal worden, wanneer er voldoende haren zijn uitgetrokken. Bij mannen valt deze stoornis minder op, omdat kaalheid bij mannen veel voorkomt. Bij vrouwen is dit echter meer problematisch. Bij een kale vrouw wordt namelijk al snel gedacht aan chemotherapie, wat in dit geval duidelijk onjuist is. De schaamte kan daardoor hoog oplopen en mensen hebben moeite om er met anderen over te praten. Buiten de schaamte en de kale plekken kunnen deze mensen een normaal leven leiden.

De criteria van trichotillomanie: (aan alle criteria moet worden voldaan)

1. er wordt toegegeven aan de neiging om de haren uit te trekken bij zichzelf
2. er is sprake van een gevoel van spanning voorafgaande aan het haartrekken
3. er is sprake van gevoelens van lust tijdens het haartrekken
4. het haartrekken is niet het gevolg van een huidziekte of psychose

Restcategorie

Binnen de restcategorie vallen alle aandoeningen die niet voldoen aan de bovenstaande stoornissen, maar wel vallen onder stoornissen in de impulsbeheersing.

Titillomanie

Titillomanie is de onweerstaanbare drang van het zelf veroorzaken van excoriaties: krabben, plukken, of wrijven over plekken van het lichaam. Hierdoor kunnen bultjes en ontstekingen ontstaan, die daarna nogmaals worden gekrabd. Een voorbeeld hiervan is het openkrabben van puistjes/acne. Op het moment zelf ervaart de persoon ontspanning of opluchting. Achteraf is er sprake van schuldgevoelens. Titillomanie lijkt tamelijk onschuldig. Het kan echter op den duur leiden tot grote lelijke wonden die kunnen gaan ontsteken, waardoor er een arts bij moet komen.

Automutilatie

Automutilatie is het ervaren het uitvoeren van een onbedwingbare impuls, in dit geval het toebrengen van schade aan het eigen lichaam. Het moet daarbij gaan om sociaal onaanvaardbaar letsel: snijden, branden, of anderszins ernstig beschadigen van het lichaam. Automutilatie komt vaak voor in combinatie met een psychiatrische aandoening, zoals bijvoorbeeld Borderline Persoonlijkheidsstoornis. Ook bij automutilatie is er sprake van spanning voorafgaande aan het gedrag en gevoelens van opluchting na afloop van het gedrag.

Onychotillomanie

Onychotillomanie is een zeldzame stoornis waarbij nagels en nagelriemen worden verwijderd. Dit gaat veel verder als het veelvoorkomende nagelbijten, wat onder ongewenste gewoontes valt. Er wordt geplukt en gebeten, maar ook met behulp van schaarmpjes en mesjes worden nagels en nagelriemen verwijderd. In veel gevallen gaat het om de vingernagels, soms gebeurt het echter tevens bij de teennagels. Onychotillomanie kan leiden tot vervelende gevolgen als chronische ontstekingen en lelijke littekens.

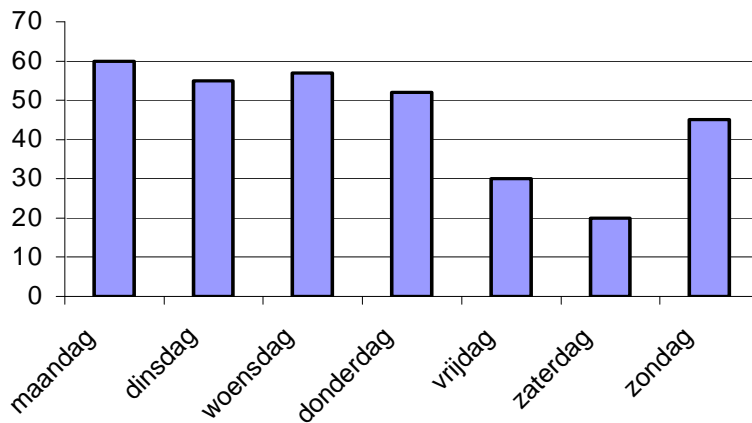
Behandeling

Stoornissen in de impulsbeheersing zijn vaak goed te behandelen met cognitieve gedragstherapie. Voor specifieke informatie over cognitieve therapie kun je het Ebook over cognitieve therapie downloaden.

Sinds een aantal jaar is er een protocol beschikbaar voor stoornissen in de impulsbeheersing (voor meer informatie en referenties, neem contact op met 123psychologie). In dit protocol staat de behandeling van stoornissen in de impulsbeheersing stap voor stap beschreven, voor zowel therapeut als cliënt. Hieronder kun je een korte samenvatting zien van hoe zo'n behandeling er in de praktijk uit ziet.

1. Psychoeducatie. In dit onderdeel wordt er uitleg gegeven over het ontstaan van het ongewenst gedrag en in het stand houden van het gedrag. Deze uitleg wordt specifiek aangepast op het verhaal van de cliënt, zodat de aard van de problematiek duidelijk wordt.
2. Registratie. In dit onderdeel moet de cliënt zijn ongewenste gedrag gaan registreren. Het doel van het registreren is bewustwording van het gedrag. Zonder je bewust te zijn van ongewenst gedrag, is het moeilijk om dit gedrag te verminderen. Het registreren kan gaan over de kwantiteit: hoe vaak doet het gedrag zich voor in bijvoorbeeld een uur of een dag? Of over de kwaliteit: hoeveel geld wordt er in een gokkast gegooid? Of hoeveel haren worden er getrokken? Tevens wordt genoteerd waar het gedrag plaatsvond, wat de omstandigheden waren en de reden van het gedrag. Deze registratie wordt in een grafische voorstelling gezet, zoals een grafiek, zodat duidelijk wordt hoe het gedrag zich over de tijd ontwikkeld. Hieronder zie je een voorbeeld van zo'n grafiek van iemand met trichotillomanie. De verticale as geeft het aantal haren wat getrokken is aan, de

horizontale as de dag.



3. Ketenanalyse. De cliënt gaat na wat de gevoelens en gebeurtenissen zijn die aan het gedrag vooraf gaan. Een voorbeeld hiervan bij iemand met trichotillomanie:
thuis van werk, stress -> op de bank, ontspannen -> arm op armleuning van de bank -> haren 'voelen' -> met 1 haar spelen -> haar trekken
4. Wanneer de ketenanalyse bekend is, kun je hierop in gaan grijpen. Dat wordt gedaan met drie verschillende technieken:
 - A) Stimuluscontrole: het vermijden van de risicosituaties. Bij het huidige voorbeeld: niet op de bank gaan zitten als je thuis komt van je werk.
 5. B) Stimulus-responsinterventie. Wanneer de situatie niet vermeden kan worden, kun je dingen bedenken die ervoor zorgen dat het moeilijker wordt om het gedrag in die situatie te voorkomen. In het huidige voorbeeld: een pen vasthouden, wanten aandoen of armbanden om je arm doen waardoor je bewust wordt van het gedrag door het gerinkel van de armbanden.
 - C) Responsconsequenties. Zowel belonen als straffen horen bij de responsconsequenties. Beloning wanneer het gedrag zich niet heeft voorgedaan, dat kan bijvoorbeeld zijn in de vorm van het kopen van een tijdschrift, een dagje winkelen, of een lekker warm bad nemen. Onder straf worden vaak dingen gekozen die je naar vindt om te doen, maar die tevens een positief effect hebben. Zoals bijvoorbeeld hardlopen (ook goed voor je conditie) ramen wassen, foto's inplakken, de schuur opruimen (allemaal vervelend, maar het moet nog wel gedaan worden), de buurman helpen met het gras maaien, op bezoek bij die vervelende tante (ook vervelend, maar goed voor een ander!), etc.
6. Terugvalpreventie. Bij elke psychische behandeling hoort standaard terugvalpreventie. Hierbij wordt het onderwerp 'terugval' besproken. Hoe kun je terugval voorkomen? Wanneer er sprake is van terugval, hoe pak je dat aan?