

PTSS en angststoornissen

ERFELIJKE COMPONENT BIJ PTSS HOGER BIJ VROUWEN DAN MANNEN

Vrouwen hebben ongeveer twee keer zoveel kans om een posttraumatische stressstoornis (PTSS) te krijgen als mannen. Zowel genen als omgeving dragen mogelijk bij aan deze geslachtsverschillen. Er ontbreken echter hoogwaardige studies over dit onderwerp. Amstadter en collega's zetten daarom een belangrijke stap door de rol van genen en omgeving bij PTSS te onderzoeken met de tot nu toe grootste steekproef. Zij publiceerden hun bevindingen in *American Journal of Psychiatry*.¹

De onderzoekers gebruikten gegevens van mannen en vrouwen uit Zweedse gezondheidsregisters, geboren tussen 1955 en 1980. Ze selecteerden ruim 16.000 tweelingparen en ruim 376.000 paren van broers en/of zussen (met een leeftijdsverschil kleiner dan 2 jaar). Van alle personen had 19,6% ooit de diagnose PTSS gekregen (lifetimeprevalentie vrouwen: 27,8%; lifetimeprevalentie mannen: 11,8%). De onderzoekers vonden dat

zowel genen als omgevingskenmerken die uniek zijn voor personen binnen een familie, zoals unieke vriendschappen of specifieke hobby's, bijdroegen aan de kans op PTSS. Dit was echter niet zo voor omgevingskenmerken die gezinsleden delen, zoals woonomgeving of dezelfde opvoedstijl, of omgevingsfactoren die alleen van toepassing zijn op tweelingen, zoals een gedeelde baarmoeder. Wel bleek de erfelijkheid van PTSS hoger bij

vrouwen dan bij mannen: 35,42% (95%-BI: 33,30-37,53) versus 28,60% (95%-BI: 25,59-31,60).

De resultaten zijn te begrijpen vanuit de eerdere bevinding dat genetische variatie in een gen voor de regulatie van oestrogeen geassocieerd is met PTSS bij vrouwen. Oestrogeen, testosteron en progesteron spelen waarschijnlijk een rol bij het ontstaan van PTSS. Zo vermoedt men dat de voortdurend veranderende hormonale balans bij vrouwen de gevoeligheid van de hypothalamus-hypofyse-bijnieras voor stress verhoogt, waardoor zij gevoeliger zijn voor PTSS.

LITERATUUR

¹ Amstadter AB, Lönner SL, Cusack S, e.a. Testing quantitative and qualitative sex effects in a national Swedish twin-sibling study of posttraumatic stress disorder. *Am J Psychiatry* 2024; 181: 720-7.

ZELFCOMPASSIE-INTERVENTIE VOOR GEGENERALISEERDE ANGSTSTOORNISSEN

De COVID-19-pandemie zorgde voor een toename van angstklachten, wat aanzienlijke uitdagingen voor de geestelijke gezondheidszorg veroorzaakt. Gegeneraliseerde angststoornis (GAD) is namelijk moeilijk te behandelen. Nieuwe behandelingen zijn dan ook hard nodig. Zelfcompassie-interventies zijn een alternatieve veelbelovende vorm van psychotherapie voor GAD, schrijven Luo en collega's in *Journal of Affective Disorders*.¹

De auteurs includeerden 75 personen van gemiddeld 41 jaar oud met GAD (SD: 12,6 jaar; 68% vrouw). Zij werden verdeeld in drie groepen. Iedereen kreeg farmacotherapie. Daarnaast volgde een derde van de deelnemers een 2 weken durende zelfcompassie-interventie, en 25 personen volgden een mindfulness-interventie. Beide interventies bestonden uit 8 sessies. Vergeleken met de deelnemers die alleen farmacotherapie kregen, namen angst- en depressieve klachten direct na

de interventie sterker af bij deelnemers in beide interventiegroepen (partiële η^2 -kwadraat (η^2_p); angstklachten 0,18, depressieve klachten 0,25). Wel bleek dat 3 maanden na afloop van de interventies alle groepen een vergelijkbare afname in angstklachten lieten zien. Daarnaast nam de mate van bezorgdheid tijdens en na de interventie in alle drie de groepen af; hierbij werden geen verschillen tussen de groepen gevonden. De slaapkwaliteit verbeterde sterker in de zelfcompassiegroep, maar ook hier

werden na drie maanden geen verschillen meer gevonden tussen de groepen. Ten slotte rapporteerden deelnemers in de zelfcompassiegroep meer plezier, bereidheid om opnieuw mee te doen en een hogere mate van acceptatie van de interventie vergeleken met deelnemers in de mindfulnessgroep.

De resultaten benadrukken dat gecombineerde therapieën, met bijvoorbeeld een zelfcompassie- of mindfulnessinterventie inbegrepen, vooral belangrijk zijn voor een snelle afname van psychiatrische klachten bij GAD. Echter, reeds na drie maanden lijken deze interventies niet meer op te leveren dan enkel farmacotherapie.

LITERATUUR

¹ Luo X, Shen Y, Sun L, e.a. Investigating the effects and efficacy of self-compassion intervention on generalized anxiety disorders. *J Affect Disord* 2024; 359: 308-18.

BLOKKADE VAN HET GANGLION STELLATUM ALS NIEUWE BEHANDELING VOOR PTSS

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) komt bij militairen vaker voor dan bij de rest van de bevolking. Psychotherapieën voor PTSS lijken helaas minder effectief, minder geaccepteerd en moeilijker uitvoerbaar bij deze patiëntengroep. Ganglion-stellatumblokkade is een veelbelovend alternatief voor deze patiënten en vermindert symptomen als verhoogde prikkelbaarheid en reactiviteit. Dat schrijven Blakey en collega's uit de Verenigde Staten in *Translational Psychiatry*.¹

Bij een ganglion-stellatumblokkade injecteert de arts een verdovingsmiddel in de hals van de patiënt, dicht bij het ganglion stellatum, een zenuwknoop in de hals. Hierdoor wordt het sympathische zenuwstelsel geremd. In Nederland wordt deze behandeling meestal uitgevoerd voor pijngelateerde aandoeningen, zoals zenuwpijn en clusterhoofdpijn. De onderzoekers deden een vervolganalyse met gegevens verkregen via een gerandomiseerd shamgecontroleerd onderzoek, waaraan 113 militairen in actieve dienst meededen (gemiddelde leeftijd: 37,3 jaar; SD: 6,7 jaar; 88,5% man). Ruim 80% van de deelnemers voldeed aan de DSM-5-criteria voor

PTSS. Twee derde van de militairen kreeg een ganglion-stellatumblokkade met ropivacaine (interventiegroep), terwijl de rest een zoutoplossing ingespoten kreeg (shamgroep). Na 2 weken werd de behandeling herhaald. Vooraf en 8 weken na de eerste behandeling brachten de onderzoekers via een klinisch interview de ernst van de PTSS-symptomen in kaart. De onderzoekers vonden dat symptomen van verhoogde prikkelbaarheid en reactiviteit het sterkst afnamen in de interventie- vergeleken met de shamgroep. Dit bleek samen te hangen met een afname in concentratieproblemen, hyperwaakzaamheid en slaapproblemen.

Vergeleken met de shamgroep namen de herbelevingssymptomen ook sterker af in de interventiegroep, maar dit zagen de onderzoekers alleen bij symptoombeoordelingen van behandelaren en niet via zelfrapportages. Deze afname bleek vooral te danken aan minder lichamelijke en emotionele reacties op traumatriggers en minder intrusieve herinneringen. Het onderliggende werkingsmechanisme van ganglion-stellatumblokkade bij PTSS is nog onbekend. Mogelijk vermindert de behandeling overmatige activiteit van het sympathische zenuwstelsel, waardoor fysiologische, cognitieve en affectieve symptomen direct afnemen.

LITERATUUR

- 1 Blakey SM, Rae Olmsted KL, Hirsch S, e.a. Differential posttraumatic stress disorder symptom cluster response to stellate ganglion block: secondary analysis of a randomized controlled trial. *Transl Psychiatry* 2024; 14: 223.

HET EFFECT VAN KIJKEN NAAR NATUURFOTO'S BIJ ANGSTSTOORNISSEN

Depressieve en angststoornissen komen wereldwijd veel voor en treffen miljoenen mensen. Aangezien veel patiënten niet goed reageren op bestaande medicatie en vaak een terugval krijgen na herstel, is de ontwikkeling van effectieve niet-farmacologische behandelingen dringend nodig. Mizumoto en collega's onderzochten daarom de effectiviteit van natuurtherapie op stemmingsklachten bij depressieve en angststoornissen. Zij rapporteerden hun resultaten in *Journal of Affective Disorders*.¹

Tussen mei 2022 en januari 2023 deden 60 volwassenen (gemiddelde leeftijd: 47,4 jaar; SD: 9,5 jaar; 65% vrouw) mee aan het onderzoek. De ene helft had een depressieve stoornis. De andere helft een angststoornis. Tien deelnemers hadden beide stoornissen. De helft van de deelnemers keek eerst 3 minuten naar 12 natuurfoto's met bijvoorbeeld een bospad. Na een korte pauze keken ze vervolgens 3 minuten naar 12 foto's van een stedelijke omgeving, zoals

wolkenkrabbers. De andere deelnemers zagen de afbeeldingen in omgekeerde volgorde. Het doel van het onderzoek legden de onderzoekers pas achteraf uit aan de deelnemers, zodat verwachtingen van de deelnemers de resultaten niet zouden beïnvloeden. In beide patiëntengroepen voelden de deelnemers zich onmiddellijk na het bekijken van de natuurfoto's plezieriger, ontspannener en vitaler vergeleken met het kijken naar stadsbeelden (Cohens

d varieerde van 0,478 tot 0,929). De ernst van depressieve klachten had geen invloed op de effectiviteit van de interventie, terwijl meer angstklachten geassocieerd waren met een kleinere verbetering. Desondanks vonden de onderzoekers ook bij deelnemers met de ernstigste angstsymptomen een positief effect van de natuurfoto's. De inzichten uit dit onderzoek kunnen bijdragen aan het verbeteren van therapeutische omgevingen en het ontwikkelen van op de natuur gebaseerde therapieën. Verder onderzoek is nog wel nodig om te achterhalen hoe lang het stemmingsverbeterende effect van het bekijken van natuurfoto's blijft bestaan.

LITERATUUR

- 1 Mizumoto T, Ikei H, Hagiwara K, e.a. Mood and physiological effects of visual stimulation with images of the natural environment in individuals with depressive and anxiety disorders. *J Affect Disord* 2024; 356: 257-66.

Carmen van Hooijdonk, wetenschapsredacteur