

Die Spuren schlimmer Erfahrungen / Traumatisierung

Wenn Menschen schreckliche, lebensbedrohliche Situationen (mit)erleben, ist es zunächst einmal normal, dass Verzweiflung, Ängste und schlechte Erinnerungen entstehen. Nach einigen Wochen sollten diese Gefühle oder Erinnerungen jedoch deutlich weniger werden. Wenn dies nicht der Fall ist, kann es zu der Entwicklung einer psychischen Störung kommen. Hinweise auf eine solche psychische Störung können sein:

- Wiederkehrende, nicht beeinflussbare Erinnerungen an die schreckliche Erfahrung (Bilder, Geräusche, Körperempfinden, Gerüche)
- Wiederkehrende Albträume
- Eine ständige hohe Anspannung, hohe Schreckhaftigkeit
- Fehlende Entspannungsfähigkeit
- Nachlassende Konzentrationsfähigkeit
- Schnelle Ermüdbarkeit
- Schuld- und Schamgefühle
- Fehlende Gefühle, „Stumpfsein“
- Gleichgültigkeitserleben, z.B. eigenen Familienangehörigen gegenüber
- Teilnahmslosigkeit
- Vermeidung von Situationen, die an die erlebte schreckliche Situation erinnern könnten
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- „Wegtreten“, also des Gefühls des Verlusts der eigenen Wahrnehmung, möglicherweise auch sogenannte Depersonalisations- oder Derealisationserlebnisse



Projekt Psychologische Beratung psychologie@multicultural-center.de Tel. 0163-3684719

Ansprechpartnerin: Miriam Schmitz (Diplompsychologin)

Wenn einige dieser Symptome zutreffen, ist es wichtig, sich Hilfe zu suchen. Bedeutsam ist auch, dass es sich nicht um ein Defizit handelt, mit den Symptomen auf schreckliche Erlebnisse zu reagieren, sondern dass es sich um eine normale Reaktion auf nicht normale Erlebnisse handelt. Damit die Symptome und Belastungen das eigene Leben nicht zu sehr behindern und belasten, ist es notwendig, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Psychiater / Psychiaterinnen oder Psychotherapeuten / Psychotherapeutinnen kennen sich mit den Symptomen aus und kennen viele Menschen, die ähnlich schlimme Erlebnisse hatten. Sie können mithilfe bestimmter Techniken in der Psychotherapie die Symptome und deren Auswirkungen lindern, gegebenenfalls können auch Medikamente zur Unterstützung eingesetzt werden.

Damit eine Chronifizierung der Symptomatik verhindert werden kann, ist es hilfreich, nicht zu lange mit der Suche nach einem Therapeuten / einer Therapeutin zu warten.