


HELFER-GUIDE


ZIVILE SPONTANHILFE

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNG AUSLÖSER & SYMPTOME


TRAUMA



Ein **traumatisches Erlebnis** ist eine Situation, die im übermäßigen Maße eine Gefahr für Leib und Leben darstellt.






Dabei ist es egal, ob es sich um eine reale oder nur um eine wahrgenommene Bedrohung handelt.



Allein der Anblick einer Katastrophe und oder die Begegnung mit schwer Betroffenen kann traumatisieren und Symptome einer PTBS auslösen.

Die **akute Belastungsreaktion** ist eine normale Reaktion der Psyche auf eine außergewöhnliche Belastung und Zeichen dafür, dass der Mensch mitten in der Verarbeitung des Erlebten ist. Sie tritt meist unmittelbar nach dem Erlebnis ein und klingt nach einigen Tagen bis Wochen wieder ab.

AKUTE BELASTUNGSREAKTION

nach Tagen	nach Wochen	nach Monaten
		

Treten Symptome ab einem Zeitraum von 6 Monaten nach einem belastenden Ereignis auf, kann die Diagnose einer **posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)** gestellt werden. Manchmal treten sie aber auch erst Jahre später erstmalig auf.

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG - PTBS

nach Wochen	nach Monaten	evtl. nach Jahren
		

Unbehandelt kann eine posttraumatische Belastungsstörung auch chronifizieren oder nach Jahren eine anhaltende Persönlichkeitsänderung mit sich bringen. Sie sollte also auf jeden Fall behandelt werden.

Symptome (die auftreten können)

Flashbacks

Alpträume

Schlafstörungen

Reizbarkeit

Nervosität

Panikattacken

erhöhte Wachsamkeit

übermäßige Schreckhaftigkeit

Gleichgültigkeit

emotionale Stumpfheit

Konzentrationschwierigkeiten

Wortfindungsstörungen

Realitätsferne (Dissoziation)

Vermeidung von Aktivitäten und Situationen,
die an das Trauma erinnern.