

Bewältigung von Traumata

Auf einen Blick

- Ein Trauma ist ein plötzliches Ereignis, das unser normales Leben beeinflusst.
- Sie verspüren Gefühle wie Hilflosigkeit, Traurigkeit, Wut oder Schuld sowie körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Appetitlosigkeit.
- Gute Selbstfürsorge und die Unterstützung anderer helfen Ihnen, mit dem Trauma umzugehen.

Erwartungen

Ein Trauma ist ein plötzliches Ereignis, das unser normales Leben dramatisch beeinflusst und unsere Sicht auf die Welt verändert. Hierzu können zum Beispiel die Erkrankung eines nahen Familienangehörigen, ein Autounfall, ein Überfall oder andere bedrohliche Ereignisse gehören. Es ist normal, nach einem Ereignis, das nicht im „normalen“ Bereich der menschlichen Erfahrung liegt, schockiert und etwas beunruhigt zu sein. Denken Sie daran, es sind die Situation oder die Umstände, die „unnormale“ sind, nicht Sie.

Emotionale Reaktionen auf ein Trauma

Typischerweise können nach einem solchen Ereignis die folgenden Gefühle und Symptome auftreten:

- **Hilflosigkeit** – Möglicherweise haben Sie das Gefühl, Ihr Leben oder Ihre Gefühle nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Möglicherweise kommen Ihnen die Erinnerungen an das Ereignis immer wieder in den Sinn und Sie haben das Gefühl, Ihre Gedanken nicht kontrollieren zu können.
- **Traurigkeit** – Sie haben das Gefühl, gleich in Tränen auszubrechen.
- **Wut** – Sie sind vielleicht wütend über das, was geschehen ist, und auf die Ursache, die dazu geführt hat, dass es geschehen ist. Das ist mit einem Gefühl der Ungerechtigkeit oder des Unverständnisses der anderen verbunden sein.
- **Schuld** – Möglicherweise empfinden Sie Schuldgefühle aufgrund von Dingen, die Sie getan oder nicht getan haben, oder weil Sie das Gefühl haben, es ginge Ihnen besser als den Personen, die stärker in den Vorfall verwickelt waren.



Körperliche Reaktionen auf ein Trauma

Nach dem Ereignis können folgende körperliche Reaktionen auftreten:

- Ständige Verspannungen, Kopfschmerzen und Muskelschmerzen
- Unruhe
- Schlechte Konzentration – zum Beispiel mehr Fehler, längerer Bedarf für alltägliche Aufgaben oder häufigeres Tagträumen
- Sich „neblig“ und taub fühlen
- Schlaflosigkeit – Sie bemerken möglicherweise Veränderungen in Ihrem normalen Schlafrhythmus, zum Beispiel Einschlafschwierigkeiten, frühes Aufwachen am Morgen oder Alpträume.
- Flashbacks zum Vorfall, die durch Gerüche und Geräusche ausgelöst werden können
- Übermäßige Nervosität, einschließlich Empfindlichkeit gegenüber lauten Geräuschen oder plötzlichen Bewegungen, insbesondere wenn diese Sie an den Vorfall selbst erinnern
- Appetitverlust



Verhaltensreaktionen auf Traumata

Möglicherweise stellen Sie auch Verhaltensänderungen wie die folgenden fest:

- Angst vor der Rückkehr an den Ort, an dem das traumatische Ereignis stattgefunden hat
- Der Wunsch, sich zu isolieren und Gespräche mit anderen Menschen zu vermeiden
- Sie reagieren empfindlich auf Erinnerungen an den Vorfall und vermeiden Medienberichte oder andere Dinge, die Sie an den Vorfall denken lassen.
- Verlust des Interesses an Dingen, die Ihnen früher Spaß gemacht haben, oder an Geselligkeit
- Eine Veränderung der Libido
- Verlust des Interesses an der täglichen Routine
- Geringeres Selbstvertrauen und weniger Glaube an die eigene Bewältigungskraft
- Erhöhte Reizbarkeit
- Eine Tendenz, mehr Alkohol zu trinken



Was können Sie tun?

- Erinnern Sie sich daran, dass es nach einem traumatischen Ereignis normal ist, sich so zu fühlen.
- Sprechen Sie mit anderen Beteiligten über den Vorfall, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
- Besprechen Sie die Fakten und Emotionen zum Vorfall mit engen Freunden und Verwandten.
- Achten Sie darauf, nicht zu viel Alkohol zu trinken, denn die Situation kann leicht außer Kontrolle geraten.
- Seien Sie sich übersteigerter Aktivität bewusst, denn manchmal kann sie schädlich sein, wenn sie Ihre Aufmerksamkeit von der Hilfe ablenkt, die Sie selbst benötigen.
- Bedenken Sie, dass es manchmal hilfreich ist, mit einer Person außerhalb der Familie zu sprechen, die in Krisensituationen helfen kann, z. B. Ihrem Hausarzt, einem Mitglied Ihrer Kirche oder Glaubensgemeinschaft oder einer örtlichen Opferhilfsorganisation.

Wenn sich Ihre Reaktionen nach einem Monat oder länger eher verschlechtern als verbessern, müssen Sie möglicherweise Hilfe in Anspruch nehmen. Zum Beispiel:

- Wenn Sie das Gefühl haben, kein Glück, keine Freude, keine Liebe und keine anderen positiven Emotionen erleben zu können
- Wenn Sie weniger Interesse an Dingen haben, die Ihnen früher Spaß gemacht haben
- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich die Zukunft vorzustellen
- Wenn Sie weiterhin Orte und Menschen meiden, die Sie an den Vorfall erinnern
- Sie leiden weiterhin unter Alpträumen, Schlafstörungen und/oder anderen Formen von Stress und Angstzuständen
- Wenn Ihre Beziehungen stark leiden oder sexuelle Probleme auftreten
- Wenn Sie nach dem Ereignis weiterhin rauchen oder übermäßig trinken
- Wenn Ihre Arbeitsleistung leidet
- Wenn Sie als Helfer unter „Erschöpfung“ leiden

Manche Symptome scheinen vielleicht nicht so wichtig, könnten aber durchaus damit zusammenhängen. Zum Beispiel:

- Wenn Sie merken, dass Sie immer wütender werden oder Ausbrüche haben, obwohl Sie das normalerweise nicht tun
- Wenn Sie feststellen, dass Sie sich nicht so gut konzentrieren können und härter arbeiten müssen, um Dinge zu erledigen
- Wenn Sie merken, dass Sie vergesslich und geistesabwesend werden
- Wenn Sie ungewohnte körperliche Schmerzen, Beschwerden oder Ungeschicklichkeit verspüren
- Wenn es Ihnen immer schwerer fällt, mit Menschen zusammen zu sein und Sie an Orten bleiben möchten, an denen Sie sich „sicher“ fühlen
- Wenn Sie nach der Veranstaltung feststellen, dass Ihnen das Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl fehlt



Allgemeine Hinweise

- Konzentrieren Sie sich auf Ihr Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung – wohltuende Aktivitäten ermöglichen sowohl eine geistige als auch körperliche Erholung.
- Bleiben Sie mit den Menschen in Kontakt, die Ihnen am nächsten stehen. Durch Kontakt können Sie der Einsamkeit entgehen, die viele Menschen nach einem Trauma verspüren.
- Versuchen Sie, so weit wie möglich zu einem normalen Tagesablauf zurückzukehren.
- Versuchen Sie, die Erinnerungen nicht völlig zu verdrängen, da dies den Genesungsprozess beeinträchtigen kann.
- Teilen Sie Ihre Gefühle mit anderen.
- Seien Sie vorsichtig bei Dingen, die Konzentration erfordern, wie zum Beispiel Autofahren oder Hausarbeiten.
- Bedenken Sie, dass es sich dabei um eine vorübergehende Phase handelt. Mit der Zeit erholen sich die meisten Menschen vollständig.

Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an dieses Programm.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 143407-022024 OHC