

# Anzeichen und Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung

Wenn Personen die schockierenden und zutiefst verstörenden Ereignisse des Krieges miterlebt oder erlebt und befürchten, dass ihr Leben oder das Leben anderer Menschen in Gefahr ist, besteht bei ihr das Risiko einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

PTBS ist eine psychische Erkrankung, die weltweit hunderte Millionen Kriegsüberlebende betrifft.\* Zu den Symptomen gehören Flashbacks, Albträume und schwere Angstzustände sowie unkontrollierbare Gedanken an die Ereignisse, die die Person gesehen oder durchlebt hat. Diese Symptome verschwinden nicht mit der Zeit und können das tägliche Leben, einschließlich der Arbeit oder Beziehungen, erheblich erschweren. Eine Person mit PTBS verhält sich möglicherweise anders. Sie wird schnell wütend oder verliert die Lust an Dingen, die ihr früher Spaß gemacht haben. Es gibt aber auch andere Veränderungen:

Die Intensität der PTBS-Symptome kann im Laufe der Zeit und von Person zu Person unterschiedlich sein. Wenn die Person angespannt ist oder sich willkürlich an erlebte Erlebnisse erinnert, können die Symptome stärker ausgeprägt sein. Sie hören zum Beispiel Fehlzündungen eines Autos oder sehen eine Nachrichtenmeldung und erleben Erinnerungen an Kampfeinsätze, die Flucht aus der Heimat oder den Abschied von einem geliebten Menschen wieder.

## PTBS-Symptome werden im Allgemeinen in vier Arten unterteilt:

### **Zu den aufdringlichen Erinnerungen gehören:**

- Wiederkehrende, unerwünschte und belastende Erinnerungen an das traumatische Ereignis
- Realistische erneutes Erleben traumatischer Ereignis (Flashbacks)
- Beunruhigende Träume oder Albträume über das traumatische Ereignis
- Starke emotionale Belastung oder körperliche Reaktionen auf etwas, das Sie an das traumatische Ereignis erinnert

### **Zur Vermeidung gehören:**

- Versuchen, nicht an das traumatische Ereignis zu denken oder darüber zu sprechen
- Vermeiden der Orte, Aktivitäten oder Menschen, die an das traumatische Ereignis erinnern

### **Negative Veränderungen des Denkens und der Stimmung:**

- Negative Gedanken über sich selbst, andere Menschen oder die Welt

\* Hoppen, T. H. & Morina, N. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. Eur J Psychotraumatol. 2019; 10(1): 1578637. doi.org/10.1080/20008198.2019.1578637. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282. Zuletzt abgerufen am 20. April 2022.

- Hoffnungslosigkeit hinsichtlich der Zukunft
- Gedächtnisprobleme, einschließlich des Vergessens wichtiger Aspekte des traumatischen Ereignisses
- Schwierigkeiten, enge Beziehungen aufrechtzuerhalten
- Distanz zu Familie und Freunden
- Mangelndes Interesse an Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben
- Schwierigkeiten, positive Emotionen zu erleben
- Gefühl der emotionalen Taubheit

### **Zu den Veränderungen körperlicher und emotionaler Reaktionen (auch Erregungssymptome genannt) gehören:**

- Schreckhaftigkeit oder häufige Angst
- Immer auf der Hut vor Gefahren
- Selbstzerstörerisches Verhalten, wie z. B. zu viel trinken oder zu schnell fahren
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwächen
- Reizbarkeit, Wutausbrüche oder aggressives Verhalten
- Überwältigende Schuld- oder Schamgefühle



### **Bei Kindern im Alter bis sechs Jahren können auch folgende Anzeichen und Symptome auftreten:**

- Traumatische Ereignis oder Aspekte davon spielerisch nachstellen
- Beängstigende Träume, die Aspekte des traumatischen Ereignisses beinhalten können, aber nicht müssen

Der Stress einer PTBS kann auch zu anderen Problemen führen, etwa zu Depressionen oder zum Konsum von Alkohol oder Drogen. Bei vielen Menschen lassen die PTBS-Symptome mit der Zeit nach und die Person denkt immer weniger an das bzw. die traumatischen Ereignisse. Die Aufarbeitung und Heilung eines Traumas kann jedoch einige Zeit in Anspruch nehmen. Es ist wichtig, dass die Person in besonders schwierigen Situationen versucht, für sich selbst zu sorgen. Wichtige Aspekte dabei:

- In Kontakt bleiben mit Verwandten und Freunden
- Um Hilfe und Beiträge anderer bitten und sie annehmen, auch in Bezug auf unerlässliche Ressourcen, Gesundheit und Wohlbefinden
- Vermeidung weiterer traumatischer Ereignisse, etwa durch Nachrichten und soziale Medien und die Nutzung einschränken. (Wiederholtes Hören oder Sehen von Bildern traumatischer Ereignisse kann verstörend sein und Symptome auslösen)
- Suchen Sie Hilfe bei Selbsthilfegruppen, Online-Communities, Psychologen oder Beratern

Viele der Faktoren, die eine PTBS auslösen, können wir nicht kontrollieren, aber eine wirksame Behandlung nach dem Auftreten von PTBS-Symptomen ist entscheidend, um sie zu lindern und die Bewältigung des Alltags zu verbessern. Wenn die Symptome länger als einen Monat anhalten und/oder sich verschlimmern, sollte die Person einen Arzt oder eine psychiatrische Fachkraft aufsuchen oder sich an eine Selbsthilfegruppe oder Organisation wenden, die psychosoziale Dienste anbietet.



### Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).

#### Quellen

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? [ptsd.va.gov/understand/common/index.asp](https://ptsd.va.gov/understand/common/index.asp). Zuletzt abgerufen am 20. April 2022.
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. [nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder](https://nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). Zuletzt abgerufen am 20. April 2022.
3. HelpGuide. Emotional and psychological trauma. February 2020. [helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm](https://helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm). Zuletzt abgerufen am 20. April 2022.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a disaster or traumatic event. [emergency.cdc.gov/coping/index.asp](https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp). Zuletzt abgerufen am 20. April 2022.
5. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. 30 October 2019. [apa.org/topics/traumatic-stress](https://apa.org/topics/traumatic-stress). Zuletzt abgerufen am 20. April 2022.
6. CDC. Taking care of your emotional health. 13 September 2019. [emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp](https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp). Zuletzt abgerufen am 20. April 2022.

# Optum

**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.