



Akute Belastungsreaktionen

Traumatisierende Ereignisse sind verknüpft mit intensiven Ängsten, erlebter Hilflosigkeit und Entsetzen. Das sind normale Reaktionen und klingen ab. Wenn Symptome länger als 2 bis 3 Wochen andauern, holen Sie sich psychologische Hilfe.

Folgende Reaktionen / Symptome können gleichzeitig oder in zeitlicher Abfolge unterschiedlich intensiv auftauchen:

Körperliche Symptome:

- Schwindel, Schwächegefühl
- Erhöhter Blutdruck
- Schüttelfrost
- Müdigkeit
- Muskel-, Nervenzucken
- Hyperventilation
- Taubheitsgefühl
- Gefühl, nicht im eigenen Körper zu sein

Psychische/kognitive Symptome:

- Angst
- Gefühllosigkeit, emotionale Taubheit
- Schlafstörungen
- Verwirrung
- Eingeschränkte Wahrnehmung
- Konzentrationsschwäche
- Unfähigkeit, sich an Teile des Erlebten zu erinnern
- Sich aufzwingende Wiedererinnerungen: Bilder, Geräusche, Gerüche

Verhaltensänderungen:

- Abkapseln, Rückzug
- Gereiztheit, Aggressivität
- Übertriebene Schreckreaktionen
- Hektik, Ruhelosigkeit
- Hunger oder Appetitlosigkeit
- Überempfindlichkeit
- Verleugnung (tun, als wäre nichts passiert)
- Dissoziation (Ausklammern des Ereignisses)
- Reizvermeidung (bezogen auf das Erlebte): Gedanken, Gefühle, Orte, Personen