

Posttraumatische Belastungsreaktion

Eine posttraumatische Belastungsreaktion ist ein ungewolltes Wiedererleben von Aspekten eines traumatischen Erlebnisses, z.B. in Form von

- Alpträumen
- Anzeichen erhöhter Erregung
- Schreckhaftigkeit und Schlafstörungen
- Vermeidung von Situationen, Gespräche, die an das Trauma erinnern
- emotionale Taubheit, z.B. Interesselosigkeit oder Entfremdung von anderen Menschen

Welche der folgenden Fragen können Sie mit "Ja" beantworten?

1. Liegt das traumatische Ereignis mehr als 6 Wochen zurück?
2. Welche Symptome der Übererregung liegen bei Ihnen vor?
3. Schreckhaftigkeit
4. Schlafstörung
5. Konzentrationsprobleme
6. Werden Situationen, Gespräche und Gedanken an das Erlebnis vermieden?
7. Leiden Sie an Interesselosigkeit, Entfremdung von anderen oder eingeschränkter Zukunftsperspektive?
8. Hat Ihr Hausarzt oder Psychiater andere Diagnosen wie Depression, Alkohol- oder Substanzmissbrauch, Angststörung, sexuelle Probleme oder körperliche Beschwerden ausgeschlossen?
9. Leiden Sie an einer Psychose oder einer Abhängigkeit?
10. Besteht noch eine reale Gefahr?
11. Gibt es belastende Lebensumstände, die einer Besserung im Wege stehen, z.B. körperliche Beeinträchtigung, finanzielle Probleme, Probleme in der Familie, Probleme bei der Arbeit?
12. Haben Sie seit dem Ereignis bedeutende Aktivitäten und soziale Kontakte aufgegeben?
13. Gab es zuvor andere traumatische Erlebnisse?
14. Gibt es Hinweise auf mangelnde Ärger oder Impulskontrolle?

Sollten Sie eine der Fragen mit "Ja" beantworten können, sollten Sie Ihren Hausarzt oder einen Psychiater aufsuchen.