

# Anpassungsstörungen und Reaktionen auf schwere Belastungen

## Eine schwere Krankheit, Trennung, Emigration oder der Tod eines nahe stehenden Menschen:



Der Verlust eines geliebten Menschen ist schmerzhaft

Jeder Mensch erfährt in seinem Leben mehr oder weniger tiefgreifende Veränderungen, die seinen Alltag durcheinanderwerfen und eine erhebliche Belastung bedeuten. Menschen können sich nach einiger Zeit vielen Veränderungen anpassen. Andere Veränderungen überfordern die Anpassungsfähigkeit der Betroffenen so sehr, dass diese darauf mit Depressionen, Ängsten oder anderen psychischen Störungen reagieren. Das gilt z. B. auch für chronische Belastungen wie die Pflege eines schwer kranken Angehörigen, langzeitige Arbeitslosigkeit oder extreme Arbeitszeiten.

Wenn die Reaktionen so stark sind, dass sie zu einer länger anhaltenden Beeinträchtigung der sozialen Leistungsfähigkeit oder des emotionalen Erlebens führen, spricht man von einer Anpassungsstörung. Menschen, die unter einer Anpassungsstörung leiden, benötigen Hilfe bei der Bewältigung der Belastungen. Es werden Wege gesucht, die Belastungen abzubauen oder – wenn dies nicht möglich sein sollte – mit den Belastungen besser umzugehen. Als hilfreich hat sich die Anwendung einer Psychotherapie (s. Seite 46) erwiesen.

Neben den beschriebenen sogenannten kritischen Lebensereignissen und chronischen Belastungen erleben manche Menschen schwerste Ausnahmesituationen, die das psychische System an die Grenze seiner Möglichkeiten bringen. Dazu gehören Katastrophen wie ein Erdbeben oder ein Flugzeugabsturz. Ebenso können Gewalttaten wie ein Raubüberfall, eine Vergewaltigung oder eine

Einschneidende Veränderungen im Leben können den Alltag komplett durcheinander werfen



Misshandlung Auslöser sein. Häufig treten die Symptome auch bei Soldaten nach Kriegseinsätzen oder bei Zeugen solcher Ereignisse – zum Beispiel Feuerwehrleuten, die die Opfer bergen müssen – auf.

Die Folgen sind intensive Angst, Hilflosigkeit und Entsetzen, sowohl während des Ereignisses als auch manchmal noch Jahre später. Danach tritt meistens Empfindungsverlust oder ein Gefühl des Losgelöstseins von der Realität oder dem eigenen Körper auf. Manche erleben einen Gedächtnisverlust für die Zeit der Katastrophe (Amnesie). Andere durchlaufen sie immer wieder neu, manchmal so realistisch, als befänden sie sich tatsächlich wieder in der Situation (Flash back).

Sehr oft sind die Betroffenen ständig angespannt, schrecken bei Kleinigkeiten hoch oder sind gereizt und leiden unter Konzentrationsschwäche. Manche werden von Schuldgefühlen gequält, weil sie die Ereignisse nicht verhindern konnten oder weil sie selbst überlebt haben. Treten die Symptome wenige Tage bis einen Monat nach dem katastrophalen Ereignis, einem sogenannten Trauma, auf, spricht man von einer akuten Belastungsreaktion. Hier können oft bereits wenige stützende Gespräche helfen, wieder in den Alltag zurückzufinden. Dauern die Reaktionen jedoch weitaus länger, sind es posttraumatische Belastungsstörungen. Akute wie posttraumatische Belastungsstörungen beeinträchtigen zumeist das psychische Befinden und die Lebensqualität der Betroffenen.