

Kennen Sie das?

Sie haben in Ihrem Leben ein oder wiederholte fürchterliche Erlebnisse gehabt. Seit dieser Zeit geraten Sie immer wieder in Erinnerungen hinein, die sich tatsächlich anfühlen, als würde das Selbe in diesem Moment noch einmal passieren.

- Auch ihr Körper spielt dann verrückt. Sie bekommen Herzklopfen, schwitzen, sind angespannt und fühlen sich, als wollten Sie weglaufen, haben evtl. Ekelgefühle oder extreme Wut ...
- Sie versuchen Gedanken, Gefühle oder Gespräche in Bezug auf das Erlebte zu vermeiden ...
- Ebenso vermeiden Sie Aktivitäten, Orte oder Menschen, die Erinnerungen in Ihnen an das Erlebte wachrufen ...
- Sie sind extrem schreckhaft und immer wachsam, ob irgendwo Gefahr lauern könnte ...
- Auch Ihr Körper ist fast ständig angespannt, so als wäre er dauernd in Alarmbereitschaft ...
- Ihre Gefühle sind wie betäubt, manchmal fühlen Sie sich völlig losgelöst oder entfremdet von anderen und sich selbst ...
- Häufig träumen Sie von dem schrecklichen Erlebnis und haben mittlerweile deswegen sogar Angst vor dem Einschlafen ...
- Manchmal denken Sie, dass Sie sich albern benehmen, weil Sie sogar zum Einschlafen ein Licht anlassen müssen, damit die Angst erträglich bleibt ...
- Hatte die katastrophale Erfahrung etwas mit Missbrauch oder Vergewaltigung zu tun, kann es sein, dass Sie seit dieser Zeit Schwierigkeiten haben, Sexualität zu genießen ...



Liebe Patientin, lieber Patient,

falls Sie den Eindruck haben, Sie kennen einige der oben beschriebenen Zustände, ist es möglich, dass Sie an einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden. Diese Erkrankung ist extrem belastend. Viele Menschen wissen nicht einmal, dass Sie diese Erkrankung haben, aber es gibt inzwischen durchaus Möglichkeiten sie erfolgreich zu behandeln. Sprechen Sie uns darauf an, damit wir gemeinsam nach einer Lösung für Sie suchen können.