

Anpassungsstörungen

Eine schwere Krankheit, Trennung, Emigration oder der Tod eines nahe stehenden Menschen: Jeder Mensch erfährt in seinem Leben mehr oder weniger tief greifende Veränderungen, die seinen Alltag durcheinander werfen und eine erhebliche Belastung bedeuten.

Menschen können sich nach einiger Zeit vielen Veränderungen anpassen. Andere 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, lang anhaltende Arbeitslosigkeit oder extreme Arbeitszeiten.

Wenn die Reaktionen so stark sind, dass sie behandelt werden müssen, spricht man von einer Anpassungsstörung. Menschen, die unter einer Anpassungsstörung leiden, benötigen Hilfe bei der Bewältigung der Belastung. 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 erwiesen.

Neben den beschriebenen so genannten 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. Die Anschläge von New York oder das Zugunglück in Eschede sind Beispiele eines solchen Desasters. Ebenso können ein Raubüberfall, eine Vergewaltigung oder eine Misshandlung Auslöser sein. Häufig treten die **Symptome** auch bei Soldaten nach Kriegseinsätzen auf. Dabei ist es nicht unbedingt nötig, selbst Opfer zu sein. Die Zeugen solcher Ereignisse entwickeln möglicherweise ebenso **Symptome**, z.B. Feuerwehrleute, die die Opfer bergen müssen.

Die Folgen sind intensive Angst, Hilflosigkeit und Entsetzen, sowohl während des Ereignisses als auch manchmal 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 Opfer ständig angespannt und nervös, 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. Halten die Symptome wenige Tage bis einen Monat nach dem katastrophalen Ereignis, einem so genannten Trauma, an, spricht man von einer Akuten Belastungsreaktion. Dauern die Reaktionen jedoch weit aus länger - etwa Jahre oder sogar das ganze Leben - sind es Posttraumatische Belastungsstörungen. Akute wie Posttraumatische Belastungsstörungen beeinträchtigen zumeist das psychische Befinden und die Lebensqualität der Betroffenen.

Belastungsstörungen sind heute therapeutisch gut behandelbar.

Kontakt:

LWL-Klinik Marsberg
Weist 45 – 34431 Marsberg
Tel.: 02992 601-1000
E-Mail: wkpp-marsberg@wkp-lwl.org