

Informationen zur Bewältigung eines Akuttrauma



Die Traumaambulanz der Klinik für Psychosomatik bietet für Opfer von Gewalttaten und bei psychischen Gesundheitsstörungen nach berufsbedingten Unfällen ein psychotherapeutisches Behandlungsangebot an für die psychosoziale Folgen von solchen traumatisch erlebten Ereignissen.

Wir wollen Sie mit den folgenden Informationen beim Verstehen des Geschehenen und der seelischen aber auch körperlichen Reaktionen unterstützen.

Was geschieht bei einem „Trauma“?

Ein traumatisches Ereignis ist ein Hochstressereignis verbunden mit dem Erleben von Hilflosigkeit. Die Psyche schaltet in dieser Gefahrensituation auf „Autopilot“ um. Dies ist ein Zustand, indem man quasi automatisch funktioniert, sei es mit Flucht, Erstarrung, Kampf oder auch äußerlich völlig ruhig und äußerst souverän. Oft spürt man weder Gefühle noch Schmerz, einziges Ziel ist Überstehen der Situation. Ein Verstehen und Realisieren beginnt erst nach dem Geschehen.

Wie zeigt sich ein psychisches Trauma?

Ein Trauma äußert sich individuell unterschiedlich. Die folgenden Symptome sind Ausdruck des gesunden Heilungsprozesses einer psychischen Verletzung:

Ständig wiederkehrende, ungewollte, belastende Erinnerungen

Gefühl, als ob es gerade passiert

Heftige emotionale oder körperliche Reaktionen bei Erinnerung

Erinnerungslücken/bruchstückhafte Erinnerung

Angstzustände

Schlafstörungen / Alpträume

Versuch alles zu vermeiden, was daran erinnern könnte

Sich zurückziehen, vermeiden von Begegnungen

Konzentrationsstörungen

Reduzierte Belastbarkeit / Erschöpfung

Reizbarkeit / unkontrollierte Wutausbrüche

Sich gelähmt oder betäubt fühlen

Stimmungsschwankungen / schneller Wechsel oben beschriebener Zustände

Diese Symptome werden nach und nach im gesunden Heilungsprozess schwächer und verändern sich. Sie dauern bis zu 4 Wochen. Abgeschwächt tauchen sie auch länger auf.

Sollte sich in den ersten Wochen kein Rückgang einstellen, könnte dies ein Zeichen für eine Blockade sein. In diesem Fall sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Wie können sie eine Heilung fördern

Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche. Meist sagen Ihnen Ihre Selbstheilungskräfte, was sie gerade brauchen. Richten Sie sich danach, kümmern Sie sich um sich und überfordern sie sich nicht. Sie sind im Heilungsprozess!

Dazu einige Tipps:

Begeben Sie sich in die Nähe Ihnen hilfreicher Menschen

Gönnen Sie sich Ruhe im Wechsel mit leichter Alltagstätigkeit

Gleichmäßige nicht zu anstrengende Bewegung im Freien z.B. Nordic Walking...

Tätigkeiten mit gleichmäßiger Rechts-Linksbewegung z.B. Stricken

Regelmäßige Mahlzeiten und gesundes Essen

Sprechen Sie über das Geschehene mit vertrauten Personen soweit es Ihnen gut tut

Wenn Sie nicht reden mögen, sollten sie es auch nicht tun. Manche brauchen eher ihre Ruhe.

Achten Sie darauf, dass Sie sich sicher fühlen auch wenn Sie vorübergehend erhöhte Schutzbedürfnisse haben, z.B. nicht allein sein können

Entspannungsübungen, die Sie bereits kennen z.B. PME, Qi Gong...

Trauen Sie sich um Unterstützung zu bitten oder auch professionelle Hilfe aufzusuchen, wenn Sie sich unsicher fühlen oder Fragen haben

Wenden Sie sich bewusst guten Erinnerungen zu z.B. Fotoalbum

Nicht hilfreich ist...

Andere verschonen und Belastung allein durchstehen zu wollen

Gefühle zu unterdrücken

Alkohol oder längerfristig Schlaftabletten

Sich ohne Unterbrechung mit dem Geschehenen beschäftigen oder sich intensiv mit Schreckensnachrichten z.B. im Fernsehen beschäftigen

Links

Zahlreiche Infos und Links finden Sie unter

www.psychosomatik-aalen.de

www.traumaambulanz-aalen.de

Klinik für Psychosomatik
Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1, 73430 Aalen
Tel 07361-551801 Fax 07361-551803