

Die verletzte Seele – Folgen eines Traumas



Traumas sind häufig und gehören zum Menschsein. Doch längst nicht jedes traumatisierende Ereignis macht krank.

Untersuchungen zufolge treten pathologische Traumafolgen bei Naturkatastrophen eher weniger häufig auf, während nach einem körperlichen Überfall hingegen bereits jeder fünfte Mann und Frauen noch mehr unter einer Trauma-Folgestörung leiden. In Situationen, in denen die Seele leidet und Schaden nimmt, ist fachliche Unterstützung wichtig und notwendig. Menschen, die ein Trauma erleiden, sollten rasch Fachhilfe in Anspruch nehmen – erste Anlaufstellen sind der Hausarzt, der Seelsorger und/oder Psychologen und Psychiater.

Symptome

Die Symptome einer akuten posttraumatischen Belastungsstörung können in drei Symptomgruppen eingeteilt werden:

Erinnerungen an das Ereignis

Die Erinnerung an das Ereignis kann in Form von sich aufdrängenden Erinnerungen, «flash backs», Alpträumen, aber auch als heftige Reaktion bei Erinnerung an das Trauma auftreten.

Vermeidungsverhalten

Patienten vermeiden Situationen und Reize, die mit der auslösenden Situation in Verbindung gebracht werden, es kann Gedächtnislücken für Teile des Traumas geben und zur inneren Abstumpfung und zu sozialem Rückzug kommen.

Allgemein erhöhtes Erregungsniveau

Schlafstörungen, Reizbarkeit, innere Unruhe, Konzentrationsstörungen, psychomotorische Anspannung.

Diese Symptome können von klassischen Symptomen einer Depression wie Traurigkeit, Antriebslosigkeit und Hoffnungslosigkeit begleitet sein. Es können auch typische körperliche Symptome einer Depression wie Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme und Schmerzen auftreten. Bei komplexeren Trauma-Erfahrungen können zusätzliche tiefgreifende Symptome auftreten.

Diagnostik

Die Diagnose der posttraumatischen Belastungsstörungen stützt sich auf die gründliche, psychiatrische Untersuchung. Hierzu gehören die Erhebungen der Vorgeschichte sowie der Symptome. Zur weiteren Sicherung werden auch Testdiagnostiken mit speziellen Fragebögen eingesetzt. Die Symptomatik der posttraumatischen Belastungsstörung steht häufig im Zusammenhang mit dem Trauma und ist durch die Erinnerung auslösbar.

Therapie

Die wirksamste Therapieform ist die Psychotherapie mit ihren verschiedenen Techniken, wie die kognitive Verhaltenstherapie, die psychodynamische oder die körperzentrierte Psychotherapie. Besonders hat sich die EMDR-Technik (Eye movement desensitization and reprocessing) bewährt. Ebenfalls findet eine medikamentöse Behandlung statt. Eingesetzt werden vor allem Antidepressiva und je nach Symptombelastung andere Medikamente.



Referent: Dr. med. Andres R. Schneeberger
Chefarzt Psychiatrische Dienste Graubünden