

Akute Belastungsreaktion

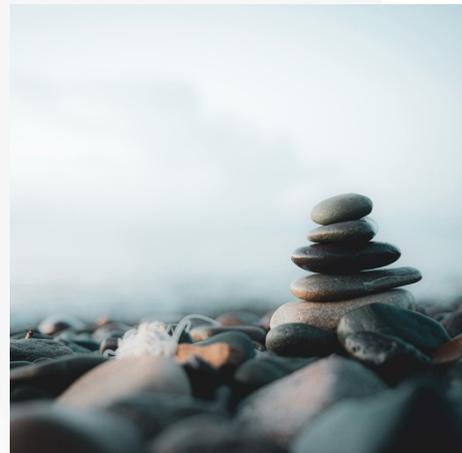
Was ist die Akute Belastungsreaktion?

Eine akute Belastungsreaktion bezieht sich auf die Entwicklung vorübergehender emotionaler, somatischer, kognitiver oder verhaltensbezogener Symptome als Folge des Ausgesetzt-Seins gegenüber einem Ereignis oder einer Situation (entweder kurz- oder langfristig) extrem bedrohlicher oder katastrophaler Eigenschaft, z. B. Natur- oder von Menschen verursachte Katastrophen, Kampfhandlungen, schwere Unfälle, sexuelle Gewalt, Übergriffe.

Symptomatik

Selbstständige Anzeichen von Angst z.B.:

- Tachykardie (Herzrasen)
- Schwitzen
- Erröten
- Benommenheit
- Verwirrung
- Traurigkeit
- Angst
- Wut
- Verzweiflung
- Überaktivität und oder Inaktivität
- sozialer Rückzug
- Stupor (Zustand der Starre)



Dauer und Behandlung

Die Reaktion auf den Stressfaktor (Ereignis) wird angesichts der Schwere des Stressfaktors als normal angesehen. Dass Sie als Betroffener / Ersthelfer möglicherweise unter diesem Symptomen leiden ist also nichts Unnormales! Die Symptome klingen in der Regel selbstständig innerhalb weniger Tage nach dem Ereignis oder nach Entfernung aus der bedrohlichen Situation wieder ab. Dennoch ist es wichtig, dass Sie sich in jedem Fall körperlich und psychisch durchchecken lassen!

„Auch wenn man seelische Wunden nicht von außen sehen kann, müssen diese genauso medizinisch versorgt werden wie sichtbare körperliche Wunden“

Scheuen Sie in keinem Fall davor, sich Hilfe zu suchen, denn je länger eine Akute Belastungsreaktion unbehandelt bleibt, desto schneller kann sich daraus eine ernsthafte psychische Erkrankung entwickeln!

Hilfestellen

- Notruf: 110/112
- www.hilfe.de
- www.nummergegenkummer.de
- www.dptv.de/psychotherapie/psychotherapeutensuche/