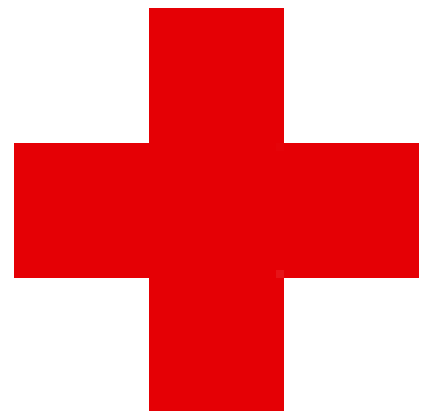


Informationen für Betroffene und Angehörige



Symptome

Heute hat sich ein Mitarbeiter des Kriseninterventionsdienstes unmittelbar nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis für Sie Zeit genommen. Mit diesem Flyer möchten wir für Sie wichtige Punkte noch einmal zusammenfassen.

Aussergewöhnlich belastende Ereignisse zeigen eine Vielzahl von auftretenden Symptomen und Reaktionen.

Es ist wichtig zu wissen, daß dies vollkommen normal ist. Diese Symptome, können mehrmals pro Stunde, Tag oder Woche, im Wechsel auftreten.

In der Summe werden diese Symptome immer weiter abnehmen und als Ergebnis sich in der Regel komplett auflösen.

Lassen Sie die Symptome so weit es geht zu. Ein Verdrängen führt erfahrungsgemäß zu einer Verschlimmerung!

Ausserordentlich günstig ist, sich durch folgende Maßnahmen zu entlasten:

- Reden Sie über das Erlebte
- Gestehen Sie sich Zeit der Ruhe zu
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Bedürfnisse
- Nehmen Sie Unterstützung von außen an (Familie, Freunde, professionelle Hilfe)
- Evtl. Ablenkung durch Aktivitäten

Manchmal belasten Ereignisse jedoch so stark, daß es ratsam ist, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Dies gilt sowohl, wenn nachfolgend genannte Symptome bei Ihnen länger als 4-6 Wochen intensivst anhalten. (ein derartiger Zustand kann zur Erkrankung führen!), als auch wenn Sie das Gefühl haben, die belastende Erfahrung nicht alleine bewältigen zu können, ist es wichtig und richtig, sich Hilfe von außen zu suchen!

Möglich auftretende Symptome/Reaktionen

-] Angstzustände
-] Appetitverlust
-] Aufmerksamkeitsdefizite
-] Betäubendes Gefühl
-] Desorientiertheit
-] Einschränkung bei der Bewältigung alltäglicher Routine
-] Emotionale Stumpfheit
-] Erinnerungslücken
-] Flucht aus der Wirklichkeit
-] Fokussierung der Gedanken, Gefühle und/oder des Willens auf wenige Themen
-] Freudlosigkeit
-] Frühmorgendliches Erwachen; zwei oder mehr Stunden vor der gewohnten Zeit
-] Gefühl von Ärgern
-] Gefühl von unmöglich mit der gegenwärtigen Situation fortfahren zu können
-] Gefühl von unmöglich vorraus zu planen
-] Gefühl von unmöglich zurechtzukommen
-] Gefühl von Wertlosigkeit
-] Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen
-] Innere Unruhe
-] Interessenverlust oder Verlust an normalerweise angenehmen Aktivitäten
-] Körperliche Erschöpfung
-] Körperliche und geistige Starrheit bei jedoch wachem Bewusstsein
-] Libidoverlust
-] Mangelnde Fähigkeit, auf eine freundliche Umgebung emotional zu reagieren
-] Mangelnde Fähigkeit, auf ein freudiges Ereignis emotional zu reagieren
-] Morgentief
-] Negative Zukunftsperspektiven
-] Reizbarkeit
-] Reize sind sehr schwer zu verarbeiten
-] Schlafstörungen
-] Schuldgefühle
-] Sich zurückziehendes Verhalten

- [] Suizidgedanken
- [] Teilnahmslosigkeit der Umgebung gegenüber
- [] Überaktivität
- [] Verlust der Lebensfreude
- [] Verminderte Aufmerksamkeit
- [] Verminderter Appetit
- [] Verminderte Konzentration
- [] Vermindertes Selbstvertrauen
- [] Vermindertem Selbstwertgefühl
- [] Verminderung des Antriebs
- [] Verminderung von Energie
- [] Verstärkung eventl. vorhandener phobischer oder zwanghafter Symptome
- [] Wiederholtes Erleben der auslösenden Situation

Überreicht von

Krisenintervention Parsberg



Kreisverband Neumarkt i.d.OPf