

Posttraumatische Belastungsstörung

Symptome und Störungsbild

Wenn Menschen Ausnahmesituationen erleben, wie der plötzliche Verlust eines nahestehenden Menschen, Gewalterfahrungen aller Art, Naturkatastrophen oder ein schwerer Unfall, sind sie meistens zunächst stark emotional belastet. Diese Belastung nimmt mit der Zeit durch Anpassungsprozesse wieder ab. Abhängig von der Schwere der erlebten Situation entwickeln ca. 5-18% auch langfristig Belastungssymptome, die auch nach 6 Monaten nicht von alleine weggehen:

- Wiederholt einschließende Erinnerungen an die Situation mit sehr unangenehmen Gefühlen
- Emotionale Betäubung
- Vermeidung von Gedanken, Gegenständen und Situationen, die an das Trauma erinnern
- Anhaltende hohe Erregung
- Ängste und depressive Verstimmungen
- Psychosoziale Schwierigkeiten

Die Wahrscheinlichkeit für eine Frau einmal im Leben eine PTBS zu erleben liegt bei 10 bis 18%, bei Männern liegt sie bei 5 bis 10%. Innerhalb eines Jahres haben ca. 5% der Bevölkerung, vorwiegend Frauen, eine PTBS. Die traumatischen Erfahrungen können sich auf eine Einzelsituation beziehen (Unfall, Vergewaltigung, Überfall) oder aber auch auf eine Gewalterfahrung, die sich über Tage, Wochen, Monate und sogar Jahre hinzog (sexueller Missbrauch, gewalttätige Familienkonstellation, Entführungen). Wenn die Traumatisierungen in der Kindheiten erfolgten, kann es sein, dass Erinnerungen an diese Situationen verdrängt worden sind und dadurch nicht mehr erinnerlich. Die Folgen können sich aber in verschiedenen psychosomatischen Symptomen und psychischen Störungen zeigen. Ängste stehen häufig im Vordergrund, deshalb wird eine PTBS auch als Angststörung einkategorisiert.

Behandlung

Moderne Psychotherapie ist bei entsprechender Mitarbeit der Betroffenen wirksam und hilft, die Störung zu überwinden. In der Veränderungsphase müssen Konfrontationen durchgeführt werden, um die Ängste aufzulösen. Die Therapiedauer kann abhängig von der Art, der Schwere und der Dauer des Traumas einige bis viele Monate betragen. Medikamente können phasenweise hilfreich sein, um eine erste Entlastung zu bewirken. Langfristig müssen diese aber auch wieder abgesetzt werden.