



## Posttraumatische Belastungsstörung

### Die Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis

Eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) tritt stets als Folge auf ein bestimmtes, als traumatisch empfundenen Erlebnis auf. Es kann sich um einen schweren Autounfall, eine Vergewaltigung oder um eine andere schwerwiegende Erfahrung handeln, bei der das eigene Leben oder das von anderen Personen bedroht war.

### Immer wiederkehrende, belastende Erinnerungen

Traumatische Erlebnisse rufen vorübergehend bei allen Betroffenen intensive Angst, Hilflosigkeit und Entsetzen hervor. Bei einer PTBS kehrt dieses Erlebnis jedoch immer wieder (mindestens im Zeitraum von 6 Monaten) in Form von ungewollten belastenden Erinnerungen, Gedanken und Vorstellungen zurück. Das schreckliche Ereignis lebt so ständig wieder auf und verstärkt die Angst, dass es sich jederzeit wiederholen könnte.

### Emotionale Abstumpfung und soziale Gleichgültigkeit als mögliche Folge

Objekte und Situationen, die an das Ereignis erinnern, werden mit starken Ängsten besetzt. Es folgt ein striktes Vermeidungsverhalten, das soweit gehen kann, dass auch Gedanken und Gefühle, die mit dem Trauma in Verbindung stehen, vermieden und geleugnet werden.

Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu einer generellen emotionaler Abstumpfung und zur Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen kommen.

### Begleitende Symptome

- Erhöhtes Erregungsniveau, übermässige Schreckhaftigkeit
- Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit
- Interesselosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Ein- und Durchschlafschwierigkeiten
- Traurigkeit
- Übermässige körperliche Reaktionen auf Situationen, die an einen Aspekt des Traumas erinnern. (z.B. nach einem Auffahrunfall löst bereits ein sich von hinten näherndes Auto panische Angst aus)

### Störungsbeginn/ Auftrittshäufigkeit

Eine PTBS kann in jedem Alter entstehen. Zur Auftretenshäufigkeit liegen die unterschiedlichsten Zahlen vor. Vermutlich leiden ca. 1 - 1,5% der Bevölkerung unter dieser speziellen Angststörung. Frauen sind dabei rund doppelt so häufig betroffen wie Männer.