

Trauma

[Trau·ma]

Ein Trauma ist eine Verletzung. Ein psychisches Trauma entsteht durch ein als lebensbedrohlich empfundenen Ereignis. Der Betroffene fühlt sich hilflos ausgeliefert. Traumatische Ereignisse können Unfälle, Naturkatastrophen, Krieg, Flucht und jegliche Form von körperlicher, sexualisierter oder seelischer Gewalt sein. Am schlimmsten werden von Menschen verursachte Traumata erlebt.

Alpträume

Wut

Reaktionen und Beschwerden nach dem Trauma

Reaktionen sind Strategien, das Trauma zu bewältigen. Menschen reagieren unterschiedlich und die Beschwerden sind unterschiedlich heftig. Es gibt hier kein „falsch“ oder „richtig“.

Flashbacks

Mögliche Reaktionen und Beschwerden:
Zittern, Schwitzen, Frieren, Erschöpfung, Übelkeit, Wiedererinnerungen, Scham- und Schuldgefühle, Atemnot, Alarmbereitschaft, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, sozialer Rückzug, Gefühl der Unwirklichkeit u. a.

Angst

Suizidgedanken

Sorgen Sie gut für sich!

Sorgen Sie für einen Ort, wo Sie sich geborgen fühlen!
Umgeben Sie sich mit Menschen, denen Sie vertrauen!
Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung!
Bewegen Sie sich (in der freien Natur)!
Machen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten!
Suchen Sie sich professionelle Hilfe!