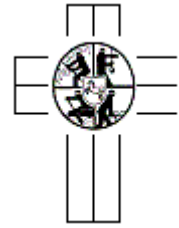


# Stress-Reaktionen



Bestimmte Anzeichen deuten darauf hin, dass ein Einsatz sehr belastend ist oder war und möglicherweise nicht verarbeitet werden konnte. Wer diese Anzeichen bei sich oder anderen erkennt, kann **frühzeitig für eine qualifizierte Hilfe sorgen** und so in vielen Fällen verhindern, dass sich aus einem Einsatzerlebnis eine Krankheit entwickelt. Niemand, der eines oder mehrere dieser Stress-Anzeichen bei sich bemerkt, muss von vornherein befürchten, bereits physisch oder psychisch krank zu sein. Wer sich körperlich überfordert, bekommt einen Muskelkater – und bei zuviel Stress kann es einen „seelischen Muskelkater“ geben. Wie bei der körperlichen Überforderung ist bei der seelischen entscheidend, die Regeneration für den Erhalt der Gesundheit zu ermöglichen.

Beispiele von **Stress-Reaktionen** im Einsatz oder in der Zeit unmittelbar danach:

## **KÖRPERLICH:**

Starkes Schwitzen, Muskelzittern, Shrug-Bewegungen (unkontrollierte Bewegungen von Gliedmaßen), Veränderung von Gesichtsfarbe oder Tonfall, hohe Alarmbereitschaft mit ggf. extremer Zunahme von Puls und Atemfrequenz, Magenschmerzen, Übelkeit, generell psychosomatische Beschwerden, Sprachprobleme, Kopfschmerzen, Ein- oder Durchschlafstörungen, Erschöpfungszustände

## **EMOTIONAL:**

Trauer, Mitleid, Schuldgefühle (z. B. bei - warum auch immer - unzureichenden Hilfsmaßnahmen), Aggression, Angst, Furcht vor der Zukunft oder ähnlichen Einsätzen, generelles Gefühl der Überforderung und Hilflosigkeit

## **KOGNITIV:**

Stark verunsichernde abrupte Konfrontation mit eigener und fremder Sterblichkeit und Verwundbarkeit, drängende Suche nach Schuld oder Ursache eines extrem belastenden Geschehens, reduzierte Entscheidungsfähigkeit und Gedächtnisleistung, Unfähigkeit zum Nachvollzug einfacherer Zusammenhänge, „Abschalten“ der rational steuernden Systeme bis hin zur Vernachlässigung des Selbstschutzes

## **VERHALTENSBEZOGEN:**

Regression auf kindlich-passive Verhaltensweisen, unruhige Überaktivität oder Rückzug in die Passivität, ggf. völliger Verlust der Kontrolle, übertriebene Empfindlichkeit oder Härte sich selbst oder anderen gegenüber, verminderte Belastbarkeit, plötzlicher Rückgriff auf religiöse Rituale, veränderter Konsum z. B. von Nikotin oder Alkohol

Treten diese Symptome gehäuft auf oder klingen sie nicht innerhalb von ca. zwei Wochen ab, sollte man sich Hilfe holen, z. B. bei Menschen des eigenen Vertrauens oder Seelsorgern und Psychologen.