

## Übliche Notfallreaktionen nach belastenden Ereignissen

### o **Körperlich**

Schlafstörungen, Schüttelfrost, Brustschmerzen, Benommenheit, Zittern, Schwitzen, Atemnot, Ohnmacht, bleierne Müdigkeit, Lähmungserscheinungen

### o **Kognitiv**

Desorientierung, Misstrauen, Erinnerungslücken, allgemeine Verwirrung, flashbacks (Bilder, Geräusche oder Gerüche im Sinne von Einzeleindrücken, die sich den Betroffenen unkontrollierbar aufdrängen), Orientierungslosigkeit, Abwehrmechanismen (Verdrängen, Nicht-Wahrhaben-Wollen), "Gedankenkreisen", Wunsch nach Gespräch

### o **Emotional**

Angst (angstreduzierend wirkt das Vermitteln von Information), Furcht, Schuldgefühle, Reizbarkeit, Panik, Aggression, Schamgefühle

### o **Verhalten**

Isolation, Rast- und Ruhelosigkeit, erhöhter Konsum von Alkohol und Nikotin/Medikamenten, Ablehnen von Hilfe, Apathie, lautes Schreien

Art und Stärke der Reaktion ist abhängig vom subjektiven Erleben und der Persönlichkeit, sowie den vorhandenen Bewältigungsstrategien und Vorerfahrungen der betroffenen Person. Trotzdem kann niemand vorhersagen, wen welche Ereignisse in welcher Stärke belasten.

Für junge Menschen sind belastende Situationen meist bedrohlicher als für ältere Erwachsene, sie können Krisen noch weniger gut kognitiv verarbeiten. Erfahrene Erwachsene haben bereits mehr kritische Situationen erlebt, sodass sie oft auch entsprechende Bewältigungsstrategien anwenden können.

**Achtung !** Wenn Menschen das Gefühl haben, ".. nicht in ihrem Körper zu sein..", "..nichts zu spüren..", "..über sich zu schweben und sich zuzuschauen..", die Fähigkeit verlieren, zu kommunizieren, abgehackt sprechen oder gar nicht mehr sprechen und/oder der/die Betroffene Wahrnehmungsverzerrungen erlebt (d.h. die Person scheint "weggetreten", die Augen glänzen) so zeigt dies, dass die Person überfordert ist und umgehend professionelle Hilfe benötigt.

### **Wichtig!**

**Für junge Menschen ist die Unfallsituation noch bedrohlicher als für ältere Erwachsene, sie können die Situation weniger gut kognitiv verarbeiten. Erfahrene Erwachsene haben bereits mehr kritische Situationen erlebt, so dass davon auszugehen ist, dass sie auch über entsprechende Bewältigungsstrategien verfügen und diese anwenden können.**