

INFO - Blatt

Stress-Reaktionen

Bestimmte Reaktionen deuten darauf hin, dass ein Einsatz sehr belastend ist oder war und möglicherweise nicht verarbeitet werden konnte. Wer darauf bei sich oder anderen reagiert, kann frühzeitig für Unterstützung sorgen und so möglicherweise verhindern, dass sich aus einem Einsatzerlebnis ein chronisches Problem entwickelt. Niemand, der eines oder mehrere dieser folgenden 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, Regeneration für den Erhalt der Gesundheit sicher zu stellen.

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, überbordendes 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:

Verunsicherung durch abrupte Konfrontation mit Sterblichkeit und Verwundbarkeit, bedrückende Suche nach Schuld oder Ursache eines extrem belastenden Geschehens, reduzierte Entscheidungsfähigkeit und Gedächtnisleistung, Unfähigkeit zum Nachvollzug auch einfacherer Zusammenhänge, „Abschalten“ rationalen Verhaltens bis zur Eigen- und Fremdgefährdung

Verhaltensbezogen:

unruhige Überaktivität oder Rückzug in die Passivität, ggf. völliger Kontrollverlust, übertriebene Empfindlichkeit oder Härte sich selbst oder anderen gegenüber, verminderte Belastbarkeit, veränderter Konsum suchtbildender Substanzen

Treten diese Reaktionen gehäuft auf oder klingen sie nicht innerhalb von ca. zwei Wochen ab, sollten psychosoziale Fachkräfte konsultiert werden.