

Informationen zur Bewältigung von belastenden Symptomen

Das Wichtigste vorweg

Sich nach extremen Ereignissen belastet zu fühlen, ist eine normale und angemessene Reaktion auf ein unnormales Ereignis. Derartige Beschwerden können gelindert werden und sie werden zudem in der Regel von Woche zu Woche weniger. Sollten Sie einige Tage nach einem besonders belastenden Arbeitsereignis immer noch schwer belastet sein oder mehr als drei Tage krank geschrieben worden sein, dann suchen Sie sich Hilfe bei Ihrer Unfallkasse. Die Berater*innen an der PSU-HELPLINE können Sie hierbei unterstützen. Gegen Schlafstörungen hat sich bewährt:

- Versuchen Sie, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen.
- Vermeiden Sie selbstverordnete Schlafmittel oder Alkohol in nicht gewohnter Menge.
- Vermeiden Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen alles, was Sie aufregen oder aktivieren könnte, z. B. Arbeitsmails checken oder ein Actionspiel am PC.

Versuchen Sie es einmal mit der Schubladentechnik: Schreiben Sie sich zweimal pro Tag zu einer festgesetzten Zeit (z. B. 07:00 Uhr und 19:00 Uhr) auf, was Sie beschäftigt, Ihre Probleme, Ihre Ängste und Sorgen, aber auch, welche möglichen Lösungen Ihnen einfallen. Schreiben Sie aber auch positive Dinge des Tages auf – unabhängig von den Problemen, am besten in eine extra Spalte. Den Zettel (oder besser ein Heft) legen Sie dann in eine Schublade. Wenn Sie nachts aufwachen und gedanklich wieder am Thema sind, dann sagen Sie: „Halt, nein, stopp – ich beschäftige mich zu meiner, von mir bestimmten Zeit damit.“ Wir können nicht nicht an etwas denken, aber wir können zu uns sagen: „Ja, es ist wirklich wichtig, eine Lösung zu finden, aber nicht jetzt, mitten in der Nacht – ich beschäftige mich morgen damit.“ Und wenn es nicht anders geht, stehen sie auf und richten sich einen unbequemen „Grübel-Stuhl“ ein. Wenn alles konsequent gegrübelt ist, legen Sie sich wieder hin.

Es hat sich außerdem bei Schlafstörungen bewährt, im Schlafzimmer die Lichtquellen zu reduzieren, wir schlafen besser, wenn es dunkel ist.



Wenn Sie nachts länger wach liegen, ist es sinnvoll, nicht im Bett liegen zu bleiben. Sonst gewöhnt sich Ihr Körper daran, dass das Bett ein Ort ist, wo Sie wach sind.

Manchen hilft es, beim Einschlafen die Arme zu verschränken und sich langsam mit den Händen auf die Schultern zu klopfen. Zählen Sie dabei Schafe, die vom Hirten von der Koppel in einen Stall getrieben werden.

Hilfreiches gegen Panik

Bei Panik wird oft zu schnell geatmet. Hier hilft es, sich auf die Atmung zu konzentrieren und langsamer zu atmen, damit es im Blut wieder zum richtigen Verhältnis zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid kommt. Es gibt eine Reihe von Atemübungen, um der Panik entgegenzuwirken. Diese sind:

- Mit den Händen einen Trichter formen und in diese „Handtüte“ ein- und ausatmen.
- Zählen Sie bei der Atmung im Kopf, „eins, zwei“ bei der Einatmung und „eins, zwei, drei“ bei der Ausatmung.
- In eine kleine Plastiktüte ein- und ausatmen.

2 Informationen zur Bewältigung von belastenden Symptomen

Hilfreiches gegen akute Angst

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas, das Sie in die Faust nehmen, z. B. einen Stein, einen Kronkorken; oder riechen Sie ganz bewusst an etwas, das Ihnen entweder angenehm ist oder auch an etwas scharfem oder beißendem wie z. B. Tiger-Balsam.
- Machen Sie „Überkreuzübungen“, z. B. abwechselnd mit den Händen langsam auf die Schenkel klopfen, Finger überkreuzen oder eine liegende Acht zeichnen.

Um die körperlichen Reaktionen zu bewältigen, hat sich bewährt

- Sportliche Aktivität und Bewegung sind sehr hilfreich. Hier aber bitte nicht in den Hochleistungsbereich gehen, Bewegung soll zur Entspannung führen.
- Yoga oder Kampfsportarten, Ballspiele, Seilhüpfen – alles, wo Koordination gefragt ist, hilft.
- Gesunde Ernährung tut nicht nur dem Körper gut.
- Mehr Pausen als früher einplanen. Dadurch kann die Konzentration besser aufrechterhalten werden.
- Progressive Muskelentspannung erlernen.

Hilfreiches gegen Niedergeschlagenheit

- Alle Aktivitäten sind hilfreich.
- Treiben Sie Sport.
- Sprechen Sie über Ihre Schwierigkeiten mit vertrauten Personen, die das aushalten.
- Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung an.
- Vermeiden Sie zusätzlichen Stress.
- Lassen Sie sich von Familie und Freunden ablenken.
- Schonung/Vermeidung darf in den ersten Wochen nach einem extremen Ereignis durchaus sein.



Die HELPLINE ist erreichbar unter:

089 54 55 84 40

täglich von 09.00h bis 21.00h

Die Nutzung der HELPLINE ist kostenfrei!
Ihr Anliegen behandeln wir selbstverständlich vertraulich.

beratung@psu-helpline.de psu-helpline.de

