

Traumafolgestörungen

Wenn Stress und Angst krank machen.

Unfälle, Verbrechen, Naturkatastrophen oder andere lebensbedrohliche Situationen treffen jeden Menschen schwer. Überlebende können darauf mit anhaltenden Angstgefühlen, Nervosität, Alpträumen, Flashbacks und Vermeidungsverhalten reagieren.

Was ist ein Trauma und was sind Traumafolgestörungen?

Situationen mit Todesgefahr wie Unfälle, Überfälle, Vergewaltigungen, Krieg, Folter oder Naturkatastrophen lösen bei allen Menschen starke Angst, Panik, Ekel oder auch Wut aus. Manchmal klingen diese Gefühle auch lange nach dem traumatischen Ereignis nicht ab, sondern bleiben bestehen. Das zeigt sich in Form von Wiedererleben, anhaltender Nervosität, Schreckhaftigkeit und Vermeidungsverhalten. Bei dieser Symptomkombination handelt es sich um eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Traumatische Erlebnisse können neben PTBS auch andere psychische Krankheiten wie Depression, Angststörungen, Suchterkrankungen oder Veränderungen der Persönlichkeit hervorrufen. Die posttraumatische Belastungsstörung ist nur eine von verschiedenen möglichen Traumafolgestörungen. Auch kann sie erst mit einer gewissen Verzögerung nach dem traumatischen Ereignis auftreten.

Je nach Umständen des Traumas, Alter, Vorerfahrungen und der Lebenssituation nach dem traumatischen Ereignis, können Menschen ein Trauma ohne krankheitswertige Beschwerden überstehen oder aber Symptome entwickeln. Menschen, die eine traumatische Situation überlebt haben, brauchen Sicherheit, Abstand vom Erlebten und Unterstützung, um ihr normales Leben wiederaufzunehmen.

Welche Anzeichen weisen auf das Vorliegen einer Traumafolgestörung hin?

Zunächst sind Menschen nach einer traumatischen Situation wie betäubt. Sie funktionieren rein mechanisch, wirken starr und abwesend. Später zeigen einige Betroffene anhaltende Angst und Schreckhaftigkeit. Immer wieder erleben sie die traumatischen Momente vor ihrem inneren Auge. Wie ein Film spielt sich das Trauma wiederholt ab, dazu treten erneut sehr intensive Angst- und Ohnmachtsgefühle auf. Das Wiedererleben kann durch Bilder, Geräusche, Gerüche oder Gedanken ausgelöst werden. Als Folge davon sind traumatisierte Menschen ständig angespannt und nervös, schlafen schlecht und können sich nicht entspannen. Sie vermeiden jegliche Situationen, die sie an das Trauma erinnern könnten. Die wichtigsten Symptome sind:

- Wiedererleben: Intrusionen, Flashbacks, Alpträume
- Übererregung, Nervosität, Schreckhaftigkeit, Schlaflosigkeit
- Reizbarkeit, Ungeduld, schlechte Laune
- Vermeidung, emotionale Taubheit, Passivität, Rückzug
- Misstrauen Scham- und Schuldgefühle, vermindertes Selbstwertgefühl
- Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, negatives Denken

Wie wird die Diagnose gestellt?

Die Diagnose erfolgt durch einen Psychiater oder Psychologen aufgrund einer sorgfältigen Untersuchung. Dabei wird abgeklärt, ob eine typische Symptomkonstellation im Anschluss an ein traumatisches Erlebnis besteht. Da der Begriff «Trauma» manchmal auch falsch verwendet wird, muss die Abklärung durch eine erfahrene Fachperson erfolgen. Bei traumatisierten Menschen können auch zusätzliche Erkrankungen das Krankheitsbild überlagern und die korrekte Diagnosestellung erschweren.

Wie werden Traumafolgestörungen behandelt?

Traumafolgestörungen können mittels Psychotherapie wirksam behandelt werden. Je nach Schweregrad, Komplexität und Ausmass der Beeinträchtigung kommen verschiedene Therapiemethoden in Frage. Um die Symptome zu behandeln, haben sich verhaltenstherapeutische Ansätze bewährt. Bei länger anhaltenden Symptomen, die sich auf die Beziehungsfähigkeit auswirken, eignen sich ergänzend auch tiefenpsychologische und systemische Methoden. In der Regel handelt es sich um ambulante Psychotherapien im Einzelsetting.

Psychotherapie

Psychotherapie ist das wichtigste Behandlungsverfahren in der Psychiatrie und nimmt bei allen Erkrankungen eine tragende Rolle ein. Für einige der häufigsten Erkrankungen ist die Psychotherapie das wirksamste Mittel.

Wo werden Traumafolgestörungen behandelt?

Kantonales Angebot der Psychiatrie St.Gallen

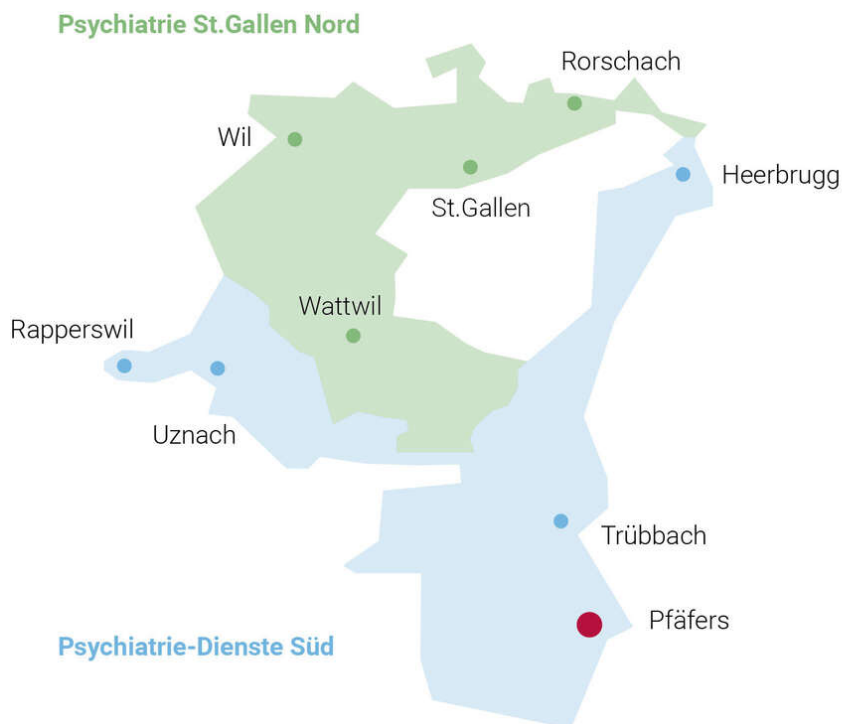
Dieses Behandlungsangebot ist ein gemeinsames kantonales Angebot der Psychiatrie St.Gallen – Psychiatrie St.Gallen Nord und Psychiatrie-Dienste Süd. Für komplexe Fragestellungen bieten die Psychiatrie-Dienste Süd ein spezialisiertes stationäres Angebot in Pfäfers.

psychiatrie
st.gallen
nord



Für die Beratung und Abklärung von Traumafolgestörungen stehen Ihnen unsere Fachspezialisten an allen Standorten der Psychiatrie St.Gallen gerne zur Verfügung:

- Psychiatrie St.Gallen Nord: Wil, Wattwil, St.Gallen, Rorschach
- Psychiatrie-Dienste Süd: Pfäfers, Heerbrugg, Trübbach, Uznach, Rapperswil



Psychiatrie St.Gallen Nord

In der Psychiatrie St.Gallen Nord behandeln wir Traumafolgestörungen in der Regel ambulant, teils aber auch tagesklinisch.



Wil

+41 71 913 11 11
info@psgn.ch

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

→ Mehr erfahren



St.Gallen

+41 71 227 12 12
st.gallen@psgn.ch

Teufenerstrasse 26
9000 St.Gallen

→ Mehr erfahren



Rorschach

+41 71 845 16 55
rorschach@psgn.ch

Marienbergstrasse 19
9400 Rorschach

→ Mehr erfahren



Wattwil

+41 58 228 67 77
wattwil@psgn.ch

Hembergerstrasse 22
9630 Wattwil

→ Mehr erfahren

Kontakt & Anmeldung



Dr. med. Visnica Vincic
Fachärztin für
Psychiatrie und
Psychotherapie

Oberärztin mit
besonderer Funktion,
Leiterin Ambulante
Erwachsenenpsychiatrie
Wattwil
Leiterin Tagesklinik
Wattwil

+41 58 228 67 77
E-Mail
vCard (Download)



Dr. phil. Urs Braun
eidg. anerkannter
Psychotherapeut und
Fachpsychologe für
Psychotherapie FSP,
zertifizierter
Notfallpsychologe
NNPN/FSP

Leitender Psychologe,
Psychologie
Leiter Aus- und
Weiterbildung
Psychologie

+41 71 913 12 77
E-Mail
vCard (Download)

Zentrale Anmeldung und Information ZAI:

+41 71 913 11 80

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

Öffnungszeiten ZAI

Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53
anmeldung@psgn.ch

→ Google Maps Route

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt