

## **Psychischer Schock, eine seelische Erschütterung**

### **Psychischer Schock, eine seelische Erschütterung**

Ein psychischer Schock ist eine akute Belastungsreaktion auf eine traumatische Erfahrung. Diese seelische Erschütterung sorgt für Verwirrung und körperliche sowie psychische und kognitive Symptome. Der Körper setzt Neurotransmitter wie Cortisol und Adrenalin frei, die Gefühle sind überwältigend und das Gehirn ist nicht in der Lage, klar zu denken.

Ein psychischer Schock erfordert psychologische Erste Hilfe, damit Betroffene besser mit dieser Situation umgehen können.

### **Psychischer Schock: Reaktion auf ein belastendes Ereignis**

Ein psychischer Schock ist eine normale Reaktion des Gehirns, um mit unerwarteten, stark belastenden Situationen zurechtzukommen. Der richtige Umgang mit diesem Schock schützt die psychische Gesundheit. Wer jedoch das Ereignis nicht richtig verarbeitet, läuft Gefahr, eine psychische Störung zu entwickeln.

In diesem Zusammenhang betont eine Studie der Pennsylvania State University, dass emotionale Reaktionen auf belastende Ereignisse Depressionen auslösen können.

Ein psychischer Schock äußert sich mit einer Vielzahl von körperlichen und emotionalen Symptomen.

Das zentrale Nervensystem steuert diese psychobiologische Reaktion, angetrieben von Adrenalin und Cortisol, um den Körper auf Kampf, Flucht oder Starre vorzubereiten.

Die Bandbreite der erlebten Empfindungen, Emotionen und Prozesse ist sehr groß und individuell verschieden. Zwei Menschen können demselben schmerzhaften und belastenden Erlebnis ausgesetzt sein und sehr unterschiedliche emotionale Reaktionen zeigen.

### **Häufig sind folgende Symptome zu beobachten:**

- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen
- Panikattacken
- Engegefühl in der Brust
- Emotionale Taubheit
- Dyspnoe oder Kurzatmigkeit
- Tachykardie, Schwindel, Bewusstlosigkeit
- Geistige Verwirrung oder Schwierigkeiten, klar zu denken
- Gewalttätige oder selbstverletzende Reaktionen
- Unmittelbarer Gefühlsausbruch: Tränen, Weinen, Schreien, Schluchzen
- Blockade oder Erstarren. Nicht wissen, wie man reagieren soll, gelähmt sein.

- Nicht akzeptieren, was passiert ist; Derealisation (Gefühl von Unwirklichkeit)
- Breites Spektrum an negativen Emotionen: Angst, Wut, Traurigkeit, Verzweiflung
- Der psychische Schock kann mit einer Dissoziation einhergehen, d.h. einer Abkopplung von der unmittelbaren Realität.

### **Die Ursachen**

Wir alle können einen psychischen Schock erleiden. Die Psychoedukation ist daher entscheidend, um in schwierigen Situationen richtig zu reagieren oder anderen helfen zu können.

### **Häufige Auslöser sind:**

- Verlust des Arbeitsplatzes
- Unfall
- Tod eines geliebten Menschen
- Diagnose einer Krankheit
- Das Miterleben eines gewalttätigen Ereignisses
- Naturkatastrophe
- Krieg oder Gewalt
- Überfall, Diebstahl
- Sexueller Missbrauch
- Trennung oder Untreue

### **Psychischer Schock: Diagnose und Behandlung**

In dieser Situation benötigen Betroffene psychologische Unterstützung, jedoch keine sofortige klinische oder therapeutische Intervention. Wie bereits erwähnt, handelt es sich um eine normale Reaktion. Im Allgemeinen beruhigen sich Betroffene allmählich und akzeptieren das belastende Ereignis, ohne Notwendigkeit einer Therapie.

Wenn die Auswirkungen jedoch über einen längeren Zeitraum anhalten, ist eine psychologische Intervention notwendig, damit die betroffene Person die Kontrolle über ihr Leben zurückerlangt.

### **Ein psychischer Schock verläuft normalerweise in folgenden Phasen:**

#### **Schockphase**

Die betroffene Person befindet sich in einem akuten Schockzustand und reagiert mit Stress und anderen charakteristischen Symptomen.

#### **Einwirkungsphase**

Die Erregung klingt ab, doch die Person erlebt intensive Emotionen wie Angst, Verzweiflung und Traurigkeit.

#### **Erholungsphase**

Das Ereignis ist immer noch schmerzhaft, aber es gibt eine klare Akzeptanz und die Bereitschaft, weiterzumachen.

Eine klinische Intervention ist notwendig, wenn die betroffene Person in der ersten oder zweiten Phase steckenbleibt und nicht in der Lage ist, die Erholungsphase zu erreichen.

## Welche Therapie eignet sich am besten?

Psychologische Erste Hilfe ist wichtig, um die betroffene Person während des Schocks zu begleiten und Risiken wie eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) zu verhindern. Die University of Miami zeigt in einer Forschungsarbeit auf, dass die psychologische Erste Hilfe bei Katastrophen eine wichtige Funktion erfüllt.

### Die Schlüssel für diese Soforthilfestrategie sind:

- Realistische Beruhigung
- Der Person zuhören und mit ihr sprechen.
- Suche nach Unterstützung durch Bekannte, Verwandte...
- Klare, faire und verständliche Informationen anbieten.
- Nähe, Empathie und Schutz aufbauen.
- Der Person Sicherheit geben und sie begleiten.

Ist eine psychologische Intervention notwendig, sind die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und die EMDR-Therapie nützlich. Diese Modelle ermöglichen die Verarbeitung des widrigen Ereignisses und fördern die Neuformulierung von Zielen, Werten und neuen Lebensentwürfen.

Das Wichtigste für die unter Schock stehende Person ist, ihr Nähe, Sicherheit und Verständnis zu bieten. Nach und nach wird sie das schlimme Ereignis verarbeiten.

Wenn die Symptome des psychischen Schocks anhalten, ist es ratsam, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### Fazit

Im Laufe des Lebens erleben wir alle Schicksalsschläge und unvorhergesehene Ereignisse, die uns prägen. Wenn wir jedoch richtig mit einem psychischen Schock umzugehen wissen, können wir ein Trauma verhindern. Bei einem Schock ist psychologische Erste Hilfe ausreichend, entsteht daraus jedoch eine posttraumatische Belastungsstörung, ist eine psychologische Intervention nötig.



Die Inhalte von Gedankenwelt dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Sie sind kein Ersatz für eine professionelle Diagnose, Beratung oder Behandlung. Wenn Sie Bedenken oder Fragen haben, konsultieren Sie am besten einen Fachmann Ihres Vertrauens.