

**Belastungsstörungen:  
akute Belastungsreaktion,  
Posttraumatische Belastungsstörung  
(PTBS) und Anpassungsstörung**



**Anders als bei allen anderen Störungsbildern stehen bei den Belastungsstörungen die Entstehungsgründe für die Symptome im Vordergrund. Belastende Lebensereignisse sind allen diesen Störungsbildern vorangegangen. Jedoch erst die persönliche „Verwundbarkeit“ sowie die zur Bewältigung zur Verfügung stehenden Möglichkeiten führen zum Auftreten der Störung. Diese Störungen können in jedem Lebensalter auftreten.**

**Akute Belastungsreaktion:**

Sie stellt eine vorübergehende Reaktion auf ein schwerwiegendes Ereignis dar, vergleichbar mit einem psychischen Schock. Teilweise ist hiermit die Unfähigkeit verbunden, sich an Dinge unmittelbar vor oder nach dem Ereignis zu erinnern. Die Symptomatik beginnt innerhalb von wenigen Minuten nach dem Ereignis und bildet sich innerhalb weniger Tage wieder zurück.

**Posttraumatische Belastungsreaktion (PTBS):**

Hierbei tritt die Reaktion verzögert, jedoch innerhalb von 6 Monaten nach dem Ereignis aufgrund schwerer Belastungen auf, die bei nahezu jedem Menschen tiefe Verzweiflung hervorrufen würden. Die PTBS ist gekennzeichnet durch Wiedererleben, sei es in Träumen oder sogenannten Intrusionen (Nachhallerinnerungen, Flashbacks), Verlust an Freude und Vermeidung entsprechender Situationen, sofern möglich. Außerdem kommt es häufig zu Nervosität und vegetativer Unruhe.

**Anpassungsstörungen:**

Notwendig werdende Anpassungen meist nach einer einschneidenden Lebensveränderung, bspw. die Trennung der Eltern, der Verlust einer geliebten Person gelingen hier nur unzureichend. Die Symptomatik tritt innerhalb eines Monats auf und bildet sich außer bei einer längeren depressiven Reaktion innerhalb von 6 Monaten wieder zurück.