

INFO - Blatt

Stress-Symptome

Schwere und belastende Feuerwehreinsätze bleiben manchmal lange im Gedächtnis. Sie können Spuren hinterlassen und uns im Extremfall sogar krank machen. Bestimmte Symptome deuten darauf hin, dass ein Einsatz sehr belastend war und nicht verarbeitet worden ist. Wer diese Symptome bei sich oder anderen erkennt, kann **frühzeitig für eine qualifizierte Hilfe sorgen** und so in vielen Fällen verhindern, dass sich aus einem Einsatzerlebnis eine regelrechte Krankheit entwickelt. Niemand, der eines oder mehrere dieser Stress-Anzeichen bei sich bemerkt, muss befürchten, psychisch krank zu sein. Wer sich körperlich überfordert, bekommt einen Muskelkater – und bei zuviel Stress kann es einen „seelischen Muskelkater“ geben.

Folgende **Stress-Symptome** können auftreten:

KÖRPERLICH:

Starkes Schwitzen, Muskelzittern, Shrug-Bewegungen (unkontrollierte Bewegungen von Gliedmaßen), Herzrasen, Bluthochdruck, Magenschmerzen, Übelkeit, Sprachprobleme, Kopfschmerzen, Alpträume, Ein- oder Durchschlafstörungen, Erschöpfungszustände

EMOTIONAL:

Emotionaler Schock, Trauer, Depression, Schuldgefühle, Aggression, Angst, Furcht vor der Zukunft oder ähnlichen Einsätzen, generelle Blockierung lebendiger Gefühle wie Freude, Trauer oder Mitleid, Gefühl der Überwältigung durch das Erlebte.

GEDANKLICH:

Zwanghaftes Grübeln über Sterblichkeit und Verwundbarkeit, Verlust eines sinnvollen Lebenszusammenhangs, verzweifelte Suche nach Schuld oder Ursache eines extrem belastenden Geschehens, reduzierte Entscheidungsfähigkeit und Gedächtnisleistung, Unfähigkeit zum Nachvollzug auch einfacherer logischer Zusammenhänge, quälendes Wiedererleben des Einsatzes (Flashbacks).

VERHALTENSBEZOGEN:

Rückzug auf sich selbst bis zur Isolation, übertriebene Empfindlichkeit oder Härte sich selbst oder anderen gegenüber, verminderte Belastbarkeit, verändertes Konsumverhalten bis zur Ausbildung von Süchten (Alkohol, Tabletten u.a.), Vermeidung von Situationen, die an den Einsatz erinnern.

Treten diese Symptome gehäuft auf oder klingen sie nicht innerhalb von ca. vier Wochen ab, sollte man sich Hilfe holen: bei Kameraden, siehe INFO-Blatt „**Psychologische Erste Hilfe**“, bei Freunden, in der Familie oder bei Seelsorgern und Psychologen.