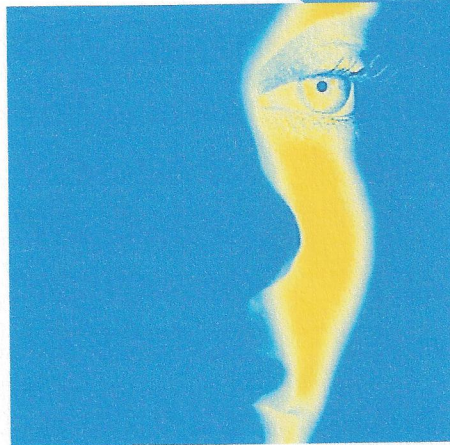


PATIENTENINFORMATION



Psychiatrische Poliklinik

# Posttraumatische Belastungsstörung

PTSD – die unsichtbare Verletzung



UniversitätsSpital  
Zürich

## Posttraumatische Belastungsstörung

Personen, die an einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden (englisch «post-traumatic stress disorder», PTSD), haben ein Ereignis überstanden, welches ihr Leben oder ihre körperliche Integrität bedrohte. Häufig rufen solche Erlebnisse kurzfristig heftige emotionale Reaktionen hervor wie z.B. Angst, Hilflosigkeit oder Grauen.

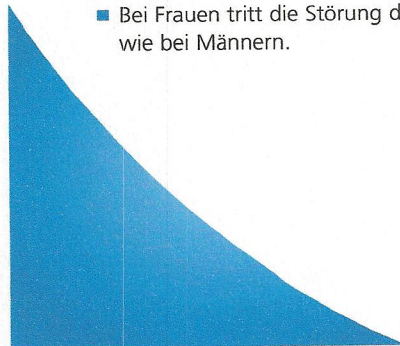
### Häufigste Auslöser von PTSD

- Schwere Unfälle
- Körperliche und sexuelle Gewalt
- Naturkatastrophen
- Technische Katastrophen
- Terrorismus und Entführungen
- Folter
- Kriegerische Ereignisse

Nicht nur direkt Betroffene, sondern auch Zeugen solcher Ereignisse können unter Umständen schwer traumatisiert werden. Kurz nach einem traumatischen Ereignis leiden viele Betroffene unter Stress-Symptomen wie z.B. Angst, Schlaflosigkeit oder Schreckhaftigkeit. Die Symptome ändern sich häufig sehr rasch, und in der Regel klingen sie nach einigen Tagen oder Wochen ab. Es kann aber vorkommen, dass die Symptome andauern oder sich sogar verstärken. Dies kann ein Hinweis für die Entwicklung einer PTSD sein.

### Häufigkeit

- Mehr als die Hälfte der Menschen erleben mindestens ein traumatisches Ereignis in ihrem Leben
- Von diesen entwickeln 10 Prozent eine PTSD
- Bei Frauen tritt die Störung doppelt so häufig auf wie bei Männern.



## Der Verlauf

Wenn die Symptome länger als einen Monat andauern, kann die Diagnose einer PTSD gestellt werden. Eine PTSD kann in jedem Alter auftreten. Die Symptome entwickeln sich in der Regel innerhalb der ersten drei Monate nach dem traumatischen Ereignis, können aber, in Einzelfällen, auch erst Jahre nach dem Ereignis auftreten.

Der Krankheitsverlauf ist sehr unterschiedlich. Die Prognose ist günstig, insbesondere wenn die Betroffenen durch ihr persönliches Umfeld gut unterstützt werden und eine professionelle Behandlung durch ausgebildete Fachleute erhalten. Unter ungünstigen Bedingungen kann die PTSD aber auch einen chronischen Verlauf nehmen.

### **Oft treten zusammen mit einer PTSD weitere Probleme auf, so z.B.:**

- Depressionen
- Angststörungen
- Psychosomatische Störungen
- Medikamenten-, Alkohol- oder Drogenmissbrauch





## Die Behandlung

Posttraumatische Belastungsstörungen sollten von psychiatrischen Fachärzten oder von Psychotherapeuten, die mit einem Arzt zusammenarbeiten, behandelt werden. Entsprechend der Vielfalt der Symptome ist in der Regel eine sogenannte «multimodale» Behandlung erforderlich. Angepasst an die individuellen Bedürfnisse der Patientin oder des Patienten kommen dabei verschiedene therapeutische Elemente zum Einsatz:

### **Psychotherapie**

Zunächst geht es darum, eine tragfähige therapeutische Beziehung aufzubauen. Ist es einmal gelungen, eine Atmosphäre des Vertrauens und der Sicherheit zu schaffen, wird die Patientin oder der Patient angeleitet, sich mit Hilfe sogenannter Expositionsverfahren mit dem traumatischen Erlebnis auseinanderzusetzen und die damit verbundenen unangenehmen Emotionen (noch einmal) zu durchleben.

### **Medikamente**

Antidepressiva, insbesondere die modernen Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI), können die oft ausgesprochen quälenden Symptome lindern. Beruhigungs- und Schlafmittel vom Benzodiazepin-Typ sollten hingegen mit grösster Vorsicht und höchstens für einige Tage eingesetzt werden, weil Personen mit PTSD besonders anfällig für die Entwicklung einer Substanzabhängigkeit sind.

### **Andere Massnahmen**

Nicht selten kann die Physiotherapie einen wichtigen Beitrag zur Heilung leisten. In manchen Fällen ist auch sozialarbeiterische oder juristische Hilfe erforderlich. Im Rahmen des Opferhilfe-Gesetzes kann den Betroffenen zumindest in materieller Hinsicht eine gewisse Entschädigung zugesprochen werden.

## Typische Symptome

Die Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung können in drei Gruppen unterteilt werden.

### Symptome des Wiedererlebens, z.B.:

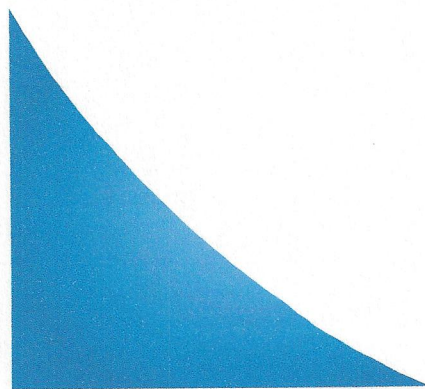
- Ständige unwillkürliche Erinnerung an das Trauma
- Flashbacks (plötzliche Empfindung, als ob das Ereignis wieder stattfände)
- Angstträume
- Körperliche Reaktionen (z.B. Herzklopfen, Schwitzen) bei Erinnerungen an das Trauma

### Vermeidungs-Symptome, z.B.:

- Aktive Vermeidung von Orten, Situationen, Gesprächen, Gedanken, die an das Trauma erinnern könnten
- Erinnerungslücken bezüglich des Ereignisses
- Interesselosigkeit
- Eingeschränkte Emotionen

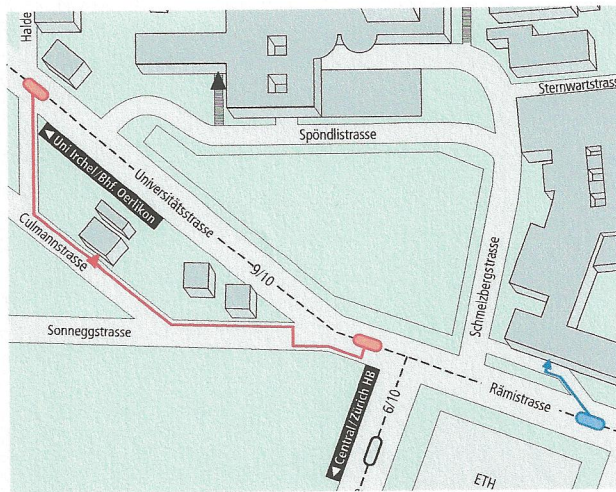
### Allgemeine Stress-Symptome, z.B.:

- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Konzentrationsstörungen
- Schreckhaftigkeit



## So erreichen Sie uns

UniversitätsSpital Zürich  
Psychiatrische Poliklinik  
Culmannstrasse 8  
8091 Zürich  
[www.unispital.ch](http://www.unispital.ch)



- ▶ Eingang Psychiatrische Poliklinik, Culmannstrasse 8  
Ab Zürich HB mit Tram Nr. 10 und ab Bellevue mit Tram Nr. 9 bis Haltestelle Haldenbach.
- ▶ Haupteingang UniversitätsSpital, Rämistr. 100  
Ab Zürich HB mit Tram Nr. 10 und ab Bellevue mit Tram Nr. 9 bis Haltestelle ETH/Universitätsspital.



UniversitätsSpital  
Zürich