

## Merkmale einer psychischen Krise erkennen

### Woran können Sie erkennen, dass Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld professionelle Hilfe benötigt?

Nicht jedes psychische Symptom ist sofort gefährlich. Gerade in Veränderungsphasen sind Krisensymptome ganz natürlich und sogar nützlich. Sie zeigen uns, dass wir etwas ändern sollen, dass wir innehalten sollen, dass wir einen anspruchsvollen inneren Prozess durchlaufen.

Beobachten Sie daher, inwieweit die Symptomatik für Sie selbst bedrohlich und unsteuerbar ist.

Und beobachten Sie den **Zeitverlauf**: Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie über einige Tage nicht aus den negativen Gefühlen und Symptomen aussteigen könnten und dabei kein Ende in Sicht ist, dann sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Treten folgende Symptome über einen längeren Zeitraum (mehrere Tage bis zu 2 Wochen) auf, dann sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen bzw. empfehlen:

1. Dem Gefühl einer Situation komplett ausgeliefert zu sein und keine alternative Strategien mehr finden können
2. Gefühl der absoluten Hoffnungs- und Machtlosigkeit: wie gefangen sein, wie ein „Hamster im Rad“
3. **Veränderungen im logischen Gedankengang**: Verlangsamung des Denkens, Beschleunigung im Denken, sprunghafte Gedanken, permanentes Grübeln und Gedankenschleifen
4. **Gedächtnisstörungen**: Ausblendungen, Erinnerungen werden getilgt, Gedächtnisverlust, erhöhte Vergesslichkeit, starke Konzentrationsstörungen, Fehler im Denken
5. **Unerklärliche Stimmungsschwankungen**: von normaler Stimmung zu Traurigkeit / Melancholie oder Gereiztheit oder Euphorie - ohne erkennbaren Anlass
6. Alle Symptome, bei denen ein **Wechsel der Bewusstseinslage** vorkommt (Anfälle, Verwirrtheit, Starre, Durchbrüche von Emotionen)
7. **Veränderung im subjektiven Erleben von Affekten / Gefühlen**: Fehlen von Gefühlen bzw. Gefühlserleben („nichts mehr spüren können“) . Lust- und

Interesselosigkeit, Freudlosigkeit, Appetitlosigkeit, Depressive Phasen, Entscheidungsschwierigkeiten, Perspektiven und Hoffnungslosigkeit, Ziel- und Sinnlosigkeit. Extrem starke bis hin zu überflutende Gefühle. Schwierigkeiten die eigenen Impulse zu kontrollieren.

8. **Anhaltende Schlafstörungen** (Einschlaf- und oder Durchschlafstörungen - länger als zwei Wochen)
9. **Antriebsstörungen**: gehemmter oder gesteigerter Antrieb, das innerliche Gefühl immer dieselben Gedanken denken zu müssen, innerlich unruhig, "zu eng in der Haut", "wie ein Löwe im Käfig"
10. **Immer wiederkehrende Schuldgefühle und quälende Selbstvorwürfe**
11. **Selbstmordgedanken**, auto- und heteroaggressive Verhaltensweisen (Verletzungen, Vergiftungen, rücksichtsloses Fahren, exzessives Spielen) und deren Androhung
12. **Ess-Störungen**: Bulimie (Fress-Brechsucht) und Anorexie (Magersucht)
13. **Suchtverhalten** und wiederholter Substanzmissbrauch, Alkohol, Drogen aber auch Spielsucht, Internetsucht, Kaufsucht
14. **Angst, Panikattacken**, anfallsartige, unvorhersehbare Angstsymptomatik mit körperlichen Beschwerden. Angst, einen Herzanfall zu bekommen, umzufallen und die Angst, aus dem Haus zu gehen. Versagensängste. Generalisierte Ängste die die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Hartnäckige Phobien. Zwangshandlungen.
15. Alle Störungen, bei denen **körperliche, vor allem vegetative Symptome** auftreten (Schweißausbrüche, Herzbeschwerden, innere Unruhe, Nervosität, Muskelverspannungen ...)
16. **Verfolgungsideen, -gefühle und -wahn, Erinnerungsfälschungen, Illusionen, Anmutungserlebnisse, Halluzinationen** MerkW

Ihr erster Ansprechpartner ist Ihr praktischer Arzt!

Wenn es in Ihrem Unternehmen ein Kooperationsangebot mit IGEMO KG gibt oder Sie als Privatperson unser Angebot nützen möchten, dann scheuen Sie nicht und melden Sie sich bei uns unter 0732 / 99 71 18.

Weitere professionelle Anlaufstellen sind

- Fachärzte für Neurologie / Psychiatrie,
- Klinische und GesundheitspsychologInnen
- PsychotherapeutInnen

