

# Anpassungsstörung: Wenn das Schicksal zuschlägt - Katrin Marquardt klärt auf

**Geesthacht** (kr) - Trennung, Arbeitslosigkeit und vieles mehr - kaum jemand kommt ohne Schicksalsschlag durchs Leben. Kritisch wird es allerdings, wenn derartige Belastungen von der Psyche nicht mehr oder nicht adäquat verarbeitet werden können. Dann sprechen Experten von einer Anpassungsstörung.

Ursachen können viele sein. Es sind hierbei die Dinge des täglichen Lebens, die problematisch sind, wie die Beendigung einer Beziehung, Eheprobleme, der Tod des Partners, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder Mobbing. Aber auch die Rente, ein Schulwechsel, eine Operation oder ein Unfall können Auslöser der psychischen Störung sein. Also Dinge, die jeden treffen können.

Dabei ist es egal, ob das Erlebnis einmalig ist oder aber über einen langen Zeitraum besteht. Meist treten die Symptome, die in Art und Schwere variieren können, innerhalb eines Monats nach dem Ereignis auf und



*Bei einer Anpassungsstörung haben Betroffene oft den Eindruck den Alltag nicht mehr bewältigen zu können.*

Foto: djd/Wörwag Pharma/thx

dauern in der Regel bis zu sechs Monaten. Das subjektive Wohlbefinden der Betroffenen ist schwer beeinträchtigt. Es besteht oft Verzweiflung, Angst und Sorge. Auch depressive Symptomatiken sind üblich. Betroffene haben das Gefühl den Schwierigkeiten nicht mehr gewachsen zu sein, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können und keine Perspek-

tive mehr zu haben. Das Sozialverhalten ändert sich, sie ziehen sich zurück bis hin zur Isolation. Die Gedanken kreisen, es wird viel gegrübelt. Schlafstörungen stellen sich häufig ein. Auch ein Gefühl der inneren Leere wird von Betroffenen beschrieben. Folge hiervon können Arbeitsunfähigkeit, Schwierigkeiten in der Beziehung bis hin zu Suizidge-

denken sein. Von einer Anpassungsstörung sind Männer wie Frauen gleichermaßen betroffen, wobei es Frauen meist leichter fällt, sich in der Situation Hilfe zu holen.

Und Hilfe gibt es, auch wenn viele Betroffene in der Situation das nicht mehr sehen. Hier sind dann häufig Familienangehörige und Freunde gefordert. Anpassungsstörungen können psychotherapeutisch sehr gut behandelt werden. Hier gibt es eine Vielzahl von Therapieverfahren, die sehr gut und schnell für Besserung sorgen können, wie zum Beispiel die Hypnosetherapie. Von gut ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten angewandt, geht es Betroffenen in der Regel nach sechs bis acht Stunden erheblich besser. Unterstützend können Antidepressiva zum Einsatz kommen. Hier gibt es phytotherapeutische Präparate, die ausgezeichnet helfen und sogar vom Arzt verschrieben werden können, wie das Johanneskrautpräparat Laif 900.