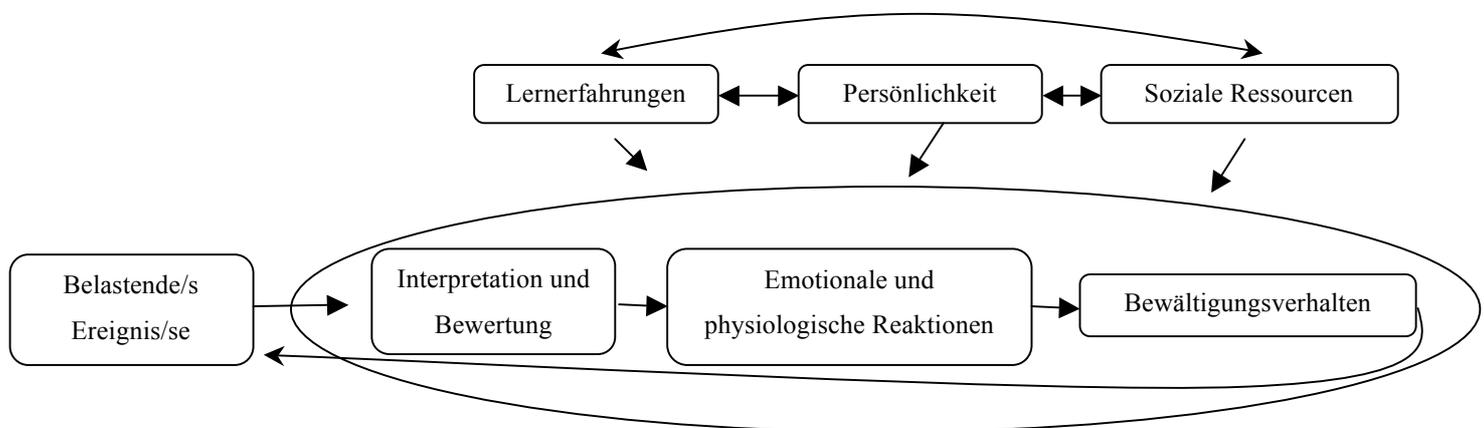


Akute Krisen und Anpassungsstörungen

Der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trennung eines Lebenspartners oder der Verlust einer geliebten Person, eine schwere Krankheit oder ein Unfall. Dies sind Krisensituationen, in denen eine Anpassung stattfinden muss. Aufkommende negative Emotionen sowie Gedanken müssen bewältigt und verarbeitet werden. Übersteigt eine Krisensituation die Bewältigungsressourcen kann eine Anpassungsstörung resultieren, einhergehend mit depressiven Symptomen, Angst, Sorgen, Anspannung, Ärger oder auch einer Störung des Sozialverhaltens.

Ursachen

Die Entwicklung einer Anpassungsstörung in Reaktion auf ein belastendes Ereignis wird durch verschiedene Faktoren bedingt. Persönlichkeitseigenschaften, individuelle Lernerfahrungen und soziale Ressourcen stehen in Wechselwirkung zueinander und wirken auf die Verarbeitung der Belastung ein. Der Bewältigungsprozess umfasst die Bewertung und Interpretation des belastenden Ereignisses und seiner Konsequenzen. Hierdurch entsteht eine emotionale (Angst, Trauer, Ärger) und physiologische Reaktion (Nervosität, Blutdruckanstieg, hormonelle Veränderungen). Durch diese wird ein Bewältigungsverhalten zur Regulation der emotionalen und physiologischen Reaktion ausgelöst. Sind diese Bewältigungsstrategien negativ und beinhalten beispielsweise sich übermäßig zu Sorgen, zu Grübeln, die Konsequenzen des Ereignis zu verdrängen oder Alkohol und Drogenkonsum einzuleiten, wird das belastenden Ereignis bedrohlicher wahrgenommen. Hierdurch werden die Situationen und die daraus resultierenden Konsequenzen stärker emotional eingeschätzt, was wiederum zu negativen Bewältigungsstrategien führt. So entwickelt sich ein Kreislauf der in einer Anpassungsstörung mündet.



Therapie

Da eine Anpassungsstörung sehr unterschiedliche Symptome mit sich bringen kann, beinhaltet die therapeutische Behandlung jeweils unterschiedliche Methoden.

Allgemeine Ziele der Therapie sind:

- Ausarbeiten eines Störungsmodells.
- Reduktion der vorliegenden Symptome unter Einbezug der persönlichen Ressourcen und kognitiven Methoden.
- Biografische Einbettung der belastenden Ereignisse.
- Entwicklung neuer Zukunftsperspektiven und Pläne.