

Arbeitsblatt 3

Checkliste alarmierende Krankheitssymptome

Name und Datum: _____

Lesen Sie die folgenden Aussagen durch. Sobald nur eine davon zutrifft, sollten Sie sich fachliche Hilfe holen. Die erste Ansprechpartnerin wäre die Hausärztin. Sie können auch gleich zum Psychiater oder zur Therapeutin gehen, besonders wenn Sie hier bereits jemanden kennen.

Beachten Sie bitte, dass die Möglichkeiten zu Fern- und Selbstdiagnosen mit Hilfe eines solchen Bogens begrenzt sind, der ja nur erste Orientierung bieten kann. Suchen Sie bei schlechtem Befinden zeitnah die Behandler Ihres Vertrauens auf, selbst wenn Sie sich bei den unten genannten Symptomen nicht wiederfinden. Auch wenn Ihre Familie Ihnen einen Arztbesuch nahelegt, sollten Sie dies als Ausdruck von Sorge um Ihr Wohlergehen betrachten und einen Termin vereinbaren. Die Angehörigen, die ja noch ihren klaren Kopf haben, erkennen kritische Symptome manchmal schneller als man selbst.

Erschrecken Sie nicht, falls Sie sogar mehrere Kreuze und in verschiedenen Gruppen machen müssen. Bei Krankheiten zieht leider eins gern das andere nach sich. Aber sobald die Diagnose steht, haben wir heute vorzügliche Behandlungsmöglichkeiten.

Posttraumatische Belastungsstörung:

- Ständig suchen mich Erinnerungen an mein Schock-Erlebnis heim, ich stehe dauernd unter Strom.
- Ich bin fortwährend damit beschäftigt, die Erinnerungen an mein Schock-Erlebnis aus dem Bewusstsein zu drängen.
- Ich vermeide alles, was mich irgendwie an das Erlebnis erinnern könnte, und unterlasse deshalb Dinge, die mir eigentlich wichtig wären (beruflich, familiär, gesundheitlich).

Angststörung:

- Ich bekomme plötzliche Anfälle von Schwindel, Übelkeit oder Panik, so dass ich das Haus am liebsten gar nicht mehr verlasse.
- Ohne Begleitung kann ich nicht mehr einkaufen oder Auto oder Bahn fahren. Oder sogar mit Begleitung nicht.
- Ich will nicht mehr zur Arbeit, weil ich fürchte, dass ich dort aggressiv angegangen werde oder meinen Aufgaben nicht gewachsen bin.
- Ich denke viel darüber nach, was mir oder meinen Lieben alles Unangenehmes zustoßen könnte.

Depression:

- Ich habe schlechte Nächte, dennoch bereitet mir das Aufstehen Mühe, und ich komme den halben Tag nicht auf Touren. Stattdessen plagt mich innere Unruhe.
- Ich kann nicht mehr richtig lesen, bleibe ständig hängen. Auch Kochen geht schlecht.

- Ich habe unabsichtlich mehrere Kilo Gewicht verloren, wahrscheinlich wegen meiner ständigen Anspannung.
- Ich fühle mich als Versager, denke ständig daran, wie ich abgebaut und was ich alles falsch gemacht habe.
- Ich interessiere mich für nichts mehr, kann mich zu nichts entschließen.
- Ich habe schon einmal überlegt, ob ich mein Leben nicht beenden sollte.

Alle drei Störungen können mit Suchtverhalten einhergehen:

- Ich trinke täglich mindestens eine Flasche Wein oder entsprechende alkoholische Getränke.
- Ich konsumiere regelmäßig Cannabis oder andere Psychodrogen.
- Ich sitze nur noch am Computer und surfe, zocke oder kaufe Zeug.

Haben Sie ein Kreuzchen gemacht? Dann greifen Sie am besten zum Telefonhörer und machen Sie einen Termin bei der Hausärztin. Oder bitten Sie einen Freund oder Verwandten, für Sie den Termin zu vereinbaren. Wenn Sie mögen, bringen Sie diesen Bogen in die Sprechstunde mit. Dann wissen Ihre Behandler, wo Sie ansetzen können. Und ich versichere: Ihnen kann geholfen werden und schon bald dürfen auch Sie sich wieder normal fühlen!