



Behandlung von PTBS-Patienten

Mit einem Geist aus der Vergangenheit zu leben ist kein Scherz; Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung oder PTBS müssen jeden Tag gegen so etwas kämpfen. Eine quälende Erfahrung kann das Leben wirklich erschweren. Obwohl die Dinge in der Vergangenheit passiert sind, wird es immer so aussehen, als ob alles frisch ist. Sie haben ständig Angst davor, zu erfahren, was Sie in der Vergangenheit getan haben. An manchen Tagen scheint es, als ob das, was in der Vergangenheit passiert ist, nie wirklich aufgehört hat und Sie weiterhin verfolgt. Bestimmte Geräusche, Orte und sogar Gerüche können Sie in die Vergangenheit zurückversetzen und Angst …



Mit einem Geist aus der Vergangenheit zu leben ist kein Scherz; Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung oder PTBS müssen jeden Tag gegen so etwas kämpfen. Eine quälende Erfahrung kann das Leben wirklich erschweren. Obwohl die Dinge in der Vergangenheit passiert sind, wird es immer so

aussehen, als ob alles frisch ist. Sie haben ständig Angst davor, zu erfahren, was Sie in der Vergangenheit getan haben. An manchen Tagen scheint es, als ob das, was in der Vergangenheit passiert ist, nie wirklich aufgehört hat und Sie weiterhin verfolgt.

Bestimmte Geräusche, Orte und sogar Gerüche können Sie in die Vergangenheit zurückversetzen und Angst und Panik verursachen. Darüber hinaus sind schlechte Träume, Rückblenden und lebhafte Gedanken an das Geschehene wahrscheinlich vorhanden. Dies kann sich wirklich darauf auswirken, wie Sie jeden Tag leben, und es kann schlimmer werden. Irgendwann wird jemand mit PTBS beginnen, Orte zu meiden, depressiv zu werden oder Probleme zu haben, sich daran zu erinnern, was passiert ist. Sie scheinen auch emotional distanziert zu sein und Schlafstörungen zu haben. Es ist üblich, dass Betroffene ständig am Rande sind.

Die gute Nachricht für Menschen mit dieser Art von Angststörung ist, dass es einen Weg gibt, diesen Zustand zu verbessern. Die Behandlung von PTBS kann jetzt in vielen verschiedenen Formen gefunden werden. Die grundlegendste Form der Behandlung, die Sie finden, ist die Psychotherapie. Dies beinhaltet hauptsächlich eine „Gesprächstherapie“, bei der die Kommunikation als Hauptmethode verwendet wird. Die Patienten werden ermutigt, darüber zu sprechen, was während ihrer stressigen Erfahrung passiert ist. Sie werden möglicherweise gebeten, bestimmte Details des Ereignisses abzurufen, oder sie werden gebeten, alles, was passiert ist, weiterzuleiten. An diesem Punkt werden sie möglicherweise auch gefragt, wie sie sich fühlen oder was sie über das Geschehene denken.

Obwohl es wie eine sehr einfache Behandlung erscheinen kann, kann eine Gesprächstherapie sehr wichtig sein, da sie es dem Betroffenen ermöglicht, Gedanken und Emotionen auszudrücken, die möglicherweise in Flaschen abgefüllt sind. Diese unausgesprochenen Gefühle können die Quelle von Stress und Angst für die Person sein. Es ist eine Form der

Nachbesprechung, die es der Person auch ermöglicht zu erkennen, dass das, was passiert ist, bereits vorbei ist.

Neben der Gesprächstherapie ist die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) eine weitere Form der Psychotherapie, die zur Lösung von PTBS eingesetzt werden kann. Dies beinhaltet eine Reihe verschiedener Ansätze, um dem Patienten zu helfen. Ein Schwerpunkt wird die kognitive Umstrukturierung sein. Dies kann Patienten helfen, aus ihren schlechten Träumen und Gedanken einen Sinn zu machen. Wenn der Betroffene einen Fehler oder eine Verlegenheit darüber empfindet, was passiert ist, wird er lernen, die Dinge realistisch zu betrachten und zu akzeptieren, was passiert ist. Daneben werden auch Stressreduktionsbehandlungen unterrichtet. Die empfundene Angst lässt sich möglicherweise nicht leicht beseitigen, sodass die Patienten lernen, mit ihnen umzugehen.

Sie lernen, ihren Körper und seine Reaktionen zu kontrollieren, um die Symptome, die sie fühlen, zu lindern. Schließlich ist die Expositionstherapie auch ein weiterer Ansatz in der CBT. Dies beinhaltet, dass der Patient seiner Angst direkt begegnen kann. Sie können an den Ort zurückgebracht werden, um darüber nachzudenken oder sogar zu zeichnen oder darüber zu schreiben.

Neben diesen Behandlungen können auch die üblichen Medikamente verabreicht werden, um Angstzustände und Depressionen zu lindern. Verschreibungspflichtige Medikamente können von einem Arzt für einen vorgeschriebenen Zeitraum verabreicht werden, bis der Patient die Angst bereits selbstständig bewältigen kann. In dieser Zeit werden Antidepressiva und Medikamente gegen Angstzustände eingesetzt. Obwohl es bereits Symptome beseitigen kann, ist es wichtig, dass der Betroffene dennoch lernt, mit PTBS umzugehen, ohne auf Medikamente angewiesen zu sein.

PTBS ist eine echte und schwierige Erkrankung. Wenn Sie einen Freund haben, einen geliebten Menschen oder sogar Sie selbst

darunter leiden, ist es wichtig, dass Sie so schnell wie möglich Hilfe erhalten. Abgesehen von den genannten Behandlungen gibt es noch andere Behandlungen, mit denen jeder darüber hinwegkommen und wieder auf die Beine kommen kann, um ein normales Leben zu führen.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki