

Was ist ein seelisches Trauma?

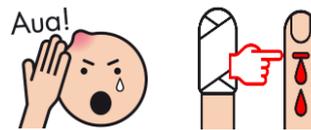
Trauma ist ein Fach-Wort.

Trauma bedeutet eine Wunde, eine Verletzung.



Der Körper kann verletzt sein.

Und hat eine Wunde.



Die Seele kann auch verletzt sein.



Menschen erleben manchmal sehr schlimme Sachen.

Zum Beispiel:

Jemand erlebt Krieg.

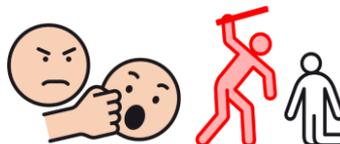


Sie werden zum Sex gezwungen.

Aber Sie wollen das nicht!



Jemand schlägt Sie.



Sie erleben einen Auto-Unfall.



Sie sehen einen Unfall.



Das Erlebnis ist schrecklich.

Das Erlebnis ist eine Bedrohung.

Ein seelisches Trauma kann eine Folge sein.



Das ist ganz normal.

Der Kopf schaltet einen Notfall-Knopf an.



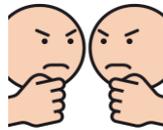
Dieser Notfall-Knopf löst eine Reaktion, eine Folge aus.

So schützt sich der Körper selbst.



Es gibt drei verschiedene Folgen:

- Sie kämpfen.



- Sie flüchten. Sie rennen weg.



- Sie erstarren. Sie stellen sich tot.



Das alles kontrolliert Ihr Körper allein.



Ihr Körper tut es sehr schnell.

Sie können nichts tun.

Sie können nichts denken.

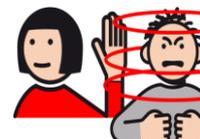


Sie fühlen sich hilflos.

Sie zittern und weinen.



Zittern und Weinen hilft den Stress los werden.



Sie atmen schneller.



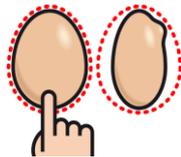
Ihr Herz klopft schneller.



Die Muskeln werden hart und angespannt.



Das ist ganz normal.



Das sind ganz gesunde Reaktionen.

Es gibt noch andere Körper-Reaktionen.

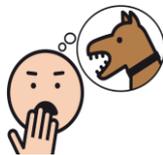
Das können auch Trauma-Folgen sein.

Zum Beispiel:

- Sie erschrecken sich oft.



- Sie haben Angst.

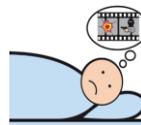


- Sie sind nervös.



- Sie sind oft wach in der Nacht.

Sie schlafen schlecht.



- Sie haben Alb-Träume.



- Sie sind oft traurig.



- Sie haben keinen Appetit.



• Sie sind oft sehr müde.



• Sie fühlen sich schlapp.



• Sie können sich nicht konzentrieren.



• Sie vergessen, was Sie gemacht haben.



• Sie erinnern sich an etwas Schlimmes.



• Sie haben Schmerzen ohne Grund.



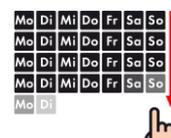
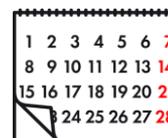
• Sie haben hohen Blut-Druck.



• Sie sind schnell gereizt.



Normalerweise dauern die Folgen 1 oder 2 Monate.



Es ist keine Störung.



Sie sind gesund.



Manchmal dauert es länger.

Dann brauchen Sie Hilfe.



Es gibt viele Sachen die bei Trauma-Folgen helfen.

Sie können darüber reden.



Sie können einen Beratungs-Termin bekommen.

