

Polizeiseelsorge-INFO-Blatt: Stress-Reaktionen

Wer für eigene und fremde Stress-Reaktionen sensibel ist, kann frühzeitig für qualifizierte Hilfe sorgen und möglicher Chronifizierung oder Verschlimmerung entgegenwirken. Niemand, der eines oder mehrere dieser im folgenden genannten, vor allem akuten Stress-Anzeichen bemerkt, sollte befürchten, damit bereits als „krank“ gelten zu müssen. Diese Reaktionen können normale Reaktionen auf unnormale Belastungen sein, so etwas wie ein „Muskelkater der Person“. Wichtig ist, für zeitnahe Regeneration zu sorgen, die Kumulation von Fehlbeanspruchungen möglichst zu vermeiden und die Dauer der Stressreaktion im Blick zu behalten: bei einer drohenden Chronifizierung sollte eine qualifizierte Beratung (RBS, Seelsorge, Hausärzte, niedergelassene und approbierte Psychologen und/oder Psychotherapeuten) erfolgen. Stress-Reaktionen sind individuell verschieden sind und müssen individuell angepasst bearbeitet werden. Ob es zu einer Stressreaktion kommt, hängt wesentlich von der eigenen Situationseinschätzung ab – und diese wiederum von vorhandenen persönlichen und strukturellen Bewältigungsmöglichkeiten.

Beispiele für mögliche akute Stress-Reaktionen

Körperlich:

Starkes Schwitzen, Muskelzittern, Shrug-Bewegungen (unkontrollierte Bewegungen von Gliedmaßen), Veränderung von Gesichtsfarbe oder Tonfall, hohe Alarmbereitschaft mit ggf. extremer Zunahme von Puls und Atemfrequenz, Übelkeit, Magenschmerzen, generell psychosomatische Beschwerden, Sprachprobleme, Kopfschmerzen, Ein- oder Durchschlafstörungen, Erschöpfungszustände

Emotional:

Mitleid, Trauer, Aggression, Angst, Furcht vor der Zukunft und/oder vergleichbaren Einsätzen, Schuldgefühle (z. B. bei – warum auch immer – misslungenen Einsätzen), generelles Gefühl der Verunsicherung oder Überforderung

Kognitiv:

Stark verunsichernde abrupte gedankliche Konfrontation mit eigener und fremder Begrenztheit, Verwundbarkeit, Sterblichkeit; bedrängende und gedanklich überflutende Suche nach Schuld und Ursache im Kontext hoch belastender Geschehnisse; reduzierte Entscheidungsfähigkeit und Gedächtnisleistung; reduzierte Fähigkeit zum gedanklichen Nachvollzug auch einfacher Zusammenhänge; „Abschalten“ rational steuernder Gehirnleistungen bis hin zur gefährlichen Vernachlässigung des Selbst- und Fremdschutzes

Verhaltensbezogen:

Regression auf kindlich-passive Verhaltensweisen, unruhige Überaktivität oder Rückzug in Untätigkeit, überzogene Härte sich selbst oder anderen gegenüber, übertriebene Empfindlichkeit, generell verminderte Belastbarkeit, ungesunder Konsum von Genussmitteln bis hin zur Ausbildung von Süchten

Treten diese Reaktionen gehäuft auf und/oder klingen sie nicht innerhalb von ca. 10-14 Tagen ab, ist qualifizierte Beratung – so. o. – erforderlich.

