

Checkliste: Psychische Belastungen und Störungen

Die Zuordnung der psychischen Symptome und die Symptome an sich wurden unter Berücksichtigung der OPD-2 (Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik), ICD-10 (International Classification of Disease) und Berger: „Psychische Erkrankungen-Klinik und Therapie“ (München 2009) erstellt. **Sie ist weder abschließend noch alleingültig und soll lediglich als Unterstützung bei der Eigen- und Fremdwahrnehmung dienen.**

Vorgehensweise:



Die Beobachtungsbereiche sind in der linken Spalte aufgeführt. Die Schwere der Symptome verläuft in allen Kategorien von links nach rechts zunehmend. Sie sind mit dem symbolischen Vergleich „Erkältung – Grippe- Lungenentzündung“ versehen.





Für alle Kategorien ist die Zeitdauer der Symptome von Bedeutung, daher ist diese Spalte gelb markiert und hervorgehoben.





Um psychische Belastungen oder sogar Störungen zu erkennen, reicht es aus, wenn einige Symptome auftreten – es müssen nicht alle Symptome der Spalte bestehen.




Diese Checkliste ersetzt keinen Arztbesuch!





Im Zweifelsfall sollten körperliche und seelische Symptome unbedingt von einem Experten beurteilt werden.

Beobachtungsbereiche	 Gesundheit	 Psychische „Erkältung“ (Symptome die auftreten können– welche aber meistens auch ohne professionelle Unterstützung besser werden).	 Psychische „Grippe“ (Symptome die jeder kennt aber selten bekommt. Sie sollten ernst genommen und ggf. behandelt werden).	 Psychische „Lungenentzündung“ (Eine ärztliche und psychotherapeutische Abklärung und ggf. Behandlung sollte unbedingt erfolgen, andernfalls drohen Chronifizierungen und Folgeerkrankungen).
Zeitdauer	Keine Symptome *	Symptome bestehen tageweise und kürzer als 2-max. 4 Wochen **	Symptome bestehen 2-4 Wochen ***	Symptome bestehen länger als 4 Wochen ****
Schlaf	Erholsamer Schlaf in ausreichender Menge (ca. 6-8 Stunden pro Nacht) ist möglich.	Ein- und / oder Durchschlafstörungen, Alpträume und morgendliches Früherwachen treten auf. Der Schlaf ist wenig erholsam. <u>Oder:</u> Langes Schlafen ohne sich erholt zu fühlen.	Die Schlafstörungen sind häufig und vielfältig. Angst vor der Nacht und / oder vor der Müdigkeit am nächsten Tag. Der Wunsch „nur noch zu schlafen“ kann stark werden. <u>Oder:</u> Dauermüdigkeit und ein sehr hohes Schlafpensum	Schlafstörungen aller Art. Schweißgebadetes Aufwachen aus Alpträumen, stundenlanges Wachliegen in der Nacht, Müdigkeit am Tag. <u>Oder:</u> Stundenlanges Schlafen (10 Stunden und mehr), welches nicht dazu führt, ausgeruht zu sein.
Nahrungsaufnahme	Nahrungsaufnahme mit Appetit und Genuss, Sättigungsgefühl stellt sich ein.	Sehr viel oder extrem wenig Hunger. Der Magen ist „wie zugeschnürt“ – oder es stellt sich auch bei größeren Nahrungsmengen kein Sättigungsgefühl ein.	Der verringerte oder vergrößerte Appetit führt zu <i>unbeabsichtigten</i> Gewichtsabnahmen – oder Zunahmen (± 3-5kg im Monat). Verdauungsprobleme diverser Art stellen sich ein.	Deutliche unbeabsichtigte Gewichtszunahme oder – abnahme. Essen wird vermieden oder Ersatz für andere Bedürfnisse. Essstörungen und Magengeschwüre können auftreten.

				
Sexualität	Sexualität ist zufriedenstellend und kann genussvoll erlebt werden.	Sexualität wird nicht gewünscht und/ oder kann nicht genussvoll erlebt werden.	Sexualität ist entweder „völlig uninteressant“ oder wird in einem extremen und unüblich starken Maß ausgelebt.	Ekel und Abscheu vor Sexualität und Zärtlichkeit oder ein extremer Hunger nach sexueller Befriedigung mit relativ wahllosen Geschlechtspartnern oder gefährdenden Praktiken.
Gefühle (Affekt)	Freude, Trauer, Wut werden wahrgenommen und können angemessen ausgedrückt und reguliert werden.	Gefühle werden teilweise unterdrückt oder sind temporär sehr stark ausgeprägt, so dass die Regulation schwerfällt.	Innere Leere, heiße Wut, schwere Trauer oder auch stark überhöhte Glücksgefühle stellen sich ein und halten tagelang an.	Innere Leere, heiße Wut, schwere Trauer oder auch stark überhöhte Glücksgefühle stellen sich ein und halten wochen- bis monatelang an. Suizidgedanken können konkrete Formen annehmen.
	Ein angenehmes Maß an Ausgewogenheit zwischen Aktivität und Anspannung sowie Ruhe und Entspannung kann hergestellt werden.	Entweder häufige Müdigkeit/Erschöpfung oder übermäßiger Antrieb und Anspannung.	Extreme Aktivität oder starke Passivität mit ersten Probleme die tägliche Arbeit / Aufgaben zu bewältigen.	Die tägliche Arbeit / Aufgaben können nicht mehr bewältigt werden. Entweder wird nichts mehr gemacht – oder extrem viel ohne zielführend zu sein.
	Spannungssituationen können ertragen und ggf. intrapsychisch ausgeglichen werden.	Gereiztheit und leichte Impulsdurchbrüche treten auf, untypische „Dünnhäutigkeit“ – sollten nicht länger als ein paar Tage andauern	Entweder starke Stimmungsschwankungen oder starke, anhaltende Wut, Bitterkeit, Trauer. Impulsdurchbrüche sind häufig und u.U. heftig.	Stimmungsschwankungen können sehr kurzfristig, heftig oder langanhaltend sein. Explosive Ausbrüche, Weinkrämpfe oder unechte Heiterkeit ist an der Tagesordnung.

				
Denken (Kognition)	Gute Konzentrationsfähigkeit	Ablenkbar – Konzentration ist grundlegend aber noch möglich.	Konzentration fällt sehr schwer.	Es ist kaum mehr möglich einen Zeitungsartikel zu lesen und danach zu wissen, was darin stand.
	Gedanken sind logisch nachvollziehbar und können bei Bedarf strukturiert und geordnet dargestellt werden.	Gedankensprünge oder Denkhemmungen treten auf – werden aber wieder überwunden.	Das Denken verwickelt sich oder zerfasert stellenweise. Der „rote Faden“ wird nicht oder nur sehr schwer wiedergefunden. Die Abweichungen werden normalerweise selbst bemerkt.	Es fällt schwer Sachverhalte nachvollziehbar zu erzählen. Manche Ideen scheinen jenseits der Realität zu sein. Die Abweichungen werden von den Betroffenen selbst manchmal nicht mehr bemerkt.
	Das Denken ist kreativ und kann flexibel angepasst werden.	Teilweise scheinen keine Lösungswege möglich zu sein – sie können aber wieder erarbeitet werden.	Entweder ist keine Kreativität mehr vorhanden, sie ist unrealistisch positiv oder dramatisierend überzogen.	Lösungen scheinen sich nicht mehr auffinden zu lassen. Der Betroffene versucht sich damit lethargisch abzufinden oder entwickelt unrealistische Rettungsphantasien
Zwischenmenschliche Bindungen	Es gibt enge und gute Freunde/innen	Es kommt zu Konflikten, sie können aber wieder konstruktiv gelöst werden	Enge und gute Freunde/innen machen sich Sorgen, Konflikte entstehen und führen zu langfristigen Brüchen	Freunde/innen ziehen sich zurück oder werden zurückgestoßen. Partnerschaften können an psychischen Störungen zerbrechen.
	Soziale Kontakte machen Freude – allein zu sein wird ab und zu genossen.	Manche Menschen brauchen jemanden zum Reden andere werden wortkarg.	Soziale Kontakte machen keine Freude mehr oder dienen nur noch der hyperaktiven Ablenkung von Problemen.	Sozialer Rückzug und Vereinsamung.

				
	Es gibt ein ausreichend großes, stabiles soziales Netzwerk	Das soziale Umfeld ist stabil – wird aber temporär gemieden oder besonders stark benötigt und in Anspruch genommen.	Das soziale Netzwerk kann noch reaktiviert werden, droht aber zu zerfallen, weil es nicht mehr gut gepflegt wird.	Aus dem sozialen Netzwerk erfolgen deutliche Bemühungen zur Hilfe des Betroffenen und / oder es bricht zusammen.
Körper	Körpergefühl: Ausgeruht, leistungsfähig und bei Bedarf entspannt. Insgesamt körperliches Wohlbefinden.	Angestrengt, verringerte Leistungsfähigkeit oder eine verringerte Möglichkeit der Entspannung.	Geringe Leistungsfähigkeit, häufige Schmerzen (z.B. Kopf-, Magen-, Rückenschmerzen), das Gefühl starker Erschöpfung oder Überanspannung tritt auf und hält an. Psychosomatische Erkrankungen diverser Art können sich einstellen.	Dauerhafte starke Erschöpfung, Müdigkeit und Kraftlosigkeit – oder Aktivität bis zum Zusammenbruch. Psychosomatische Erkrankungen bilden sich aus und führen u.U. zu langwierigen medizinischen Behandlungen und Suchen nach der „körperlichen“ Ursache des Leidens.
	Gefallen am eigenen Körper	Temporäres Missfallen am eigenen Körper	Der eigene Körper wird zum eigenen Feind, er wird daher ignoriert oder hypersensibel beobachtet.	Der eigene Körper wird kaum lebendig wahrgenommen oder sogar bestraft. Geruch, Geschmack, Gefühl, Sehen und Hören wirken abgestumpft oder hypersensibel. Der Blick in den Spiegel wird vermieden.

				
Zusammenfassend	<p>Allgemeines Wohlbefinden, Lebenslust, Freude und Ausgeglichenheit.</p> <p>Herausforderungen sind Wachstumschancen, denn es besteht ein gesundes Selbstbewusstsein mit dem Wissen, Probleme gut bewältigen zu können.</p>	<p>Das allgemeine Wohlbefinden ist gestört.</p> <p>Wenn ein paar der o.g. Symptome auftreten gehört dies zum menschlichen Leben.</p> <p>Bewusste Entspannung, sich einen zufriedenstellenden Ausgleich verschaffen, Gespräche mit lieben Freunden/innen und ggf. ein paar professionelle Beratungsgespräche helfen weiter.</p> <p><u>Es liegen psychische Belastungen vor.</u></p>	<p>Probleme diverser Art sind vorhanden und beeinträchtigen die Lebensführung, die Lebensfreude, die Arbeitsfähigkeit und die Fähigkeit mitmenschliche Kontakte und Partnerschaften erleben und genießen zu können.</p> <p><u>Es könnte eine psychische Störung vorliegen.</u></p> <p>Wenn einige Symptome länger als 2 – 4 Wochen bestehen oder ein Symptom sehr stark ausgeprägt ist, kann eine Psychotherapie weiterhelfen.</p>	<p>Leiden, Ausweglosigkeit oder Verleugnung der problematischen Lebenssituation und der Symptome können auftreten.</p> <p>Scham, Angst und Schuldempfinden oder Hilflosigkeit und der fehlende Glaube an Unterstützungsmöglichkeiten verhindern oft den Weg zum Psychotherapeuten /In.</p> <p><u>Eine psychische Störung liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit vor.</u></p> <p>Eine ambulante Psychotherapie oder ein typischerweise 4-6 wöchiger Klinikaufenthalt kann heilen.</p>