

# Anpassungsstörung

## Veränderungen gehören zum Leben!

Jede Situation, jedes Ereignis im Leben muss von Körper und Geist verarbeitet werden. Wer kennt nicht die „Anlaufschwierigkeiten“ nach einem Umzug in eine neue Stadt oder den Liebeskummer, wenn eine Beziehung in die Brüche geht. Ein typisches Beispiel ist auch die Trauer um den Verlust eines geliebten Menschen. Menschen können in einer solchen Situation psychisch so stark belastet sein, dass sich eine Anpassungsstörung entwickelt.

## Ursachen

Anpassungsstörungen entstehen häufig als Folge von Trauerfällen, Trennungserlebnissen, Emigration, Flucht, Unfällen, Raub, Operationen, Mobbing, Ruhestand oder auch durch Lebensereignisse wie Einschulung, Schulwechsel, Pubertät, Heirat, Berufswechsel, Arbeitslosigkeit oder Erreichen des Ruhestands. Bei Kindern und Jugendlichen kann Vernachlässigung (siehe: Hospitalismus, Deprivationssyndrom, Deprivation) die Ursache sein.

## Symptome und Beschwerden

Hierbei handelt es sich um Zustände von subjektiver Bedrängnis und emotionaler Beeinträchtigung, die im allgemeinen soziale Funktionen und Leistungen behindern und während des Anpassungsprozesses nach einer entscheidenden Lebensveränderung oder nach belastenden Lebensereignissen auftreten.

Das subjektive Wohlbefinden der Betroffenen ist beeinträchtigt; es bestehen Gefühle von Angst, Depression und/oder Sorge. Es kann ein Gefühl bestehen, mit den alltäglichen Gegebenheiten nicht zurechtzukommen, diese nicht vorausplanen oder fortsetzen zu können. Die Folgen können Arbeitsunfähigkeit, Schwierigkeiten in der Beziehung oder Selbstmordgedanken sein. Besonders bei Jugendlichen kann das Sozialverhalten beeinträchtigt sein.

## Behandlung

Anpassungsstörungen werden psychotherapeutisch behandelt, in Einzelfällen werden unterstützend auch Antidepressiva gegeben.