



62 Anpassungsstörungen ICD10.F.V. 43.2

So wie von Andrawis A, (2018) beschrieben, handelt es sich bei Anpassungsstörungen um psychische Störungen, die auftreten können, wenn eine Person Schwierigkeiten hat, sich an eine bestimmte Lebenssituation oder Veränderung anzupassen. Diese Störungen sind in der Regel zeitlich begrenzt und treten als Reaktion auf belastende Ereignisse oder Stressoren auf. Zu den typischen Auslösern gehören beispielsweise der Verlust eines geliebten Menschen, eine Trennung, Arbeitsplatzprobleme, finanzielle Schwierigkeiten oder andere Lebensveränderungen. Die Symptome einer Anpassungsstörung können eine Vielzahl von emotionalen und Verhaltensproblemen umfassen, wie beispielsweise:

Akute Belastungsreaktion F43.0 Kurzfristige körperliche oder psychische Symptome nach belastendem Ereignis. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) F43.1. Bei länger andauernden Reaktionen nach extremen Stresssituationen. Anpassungsstörung F43.2. Bei anhaltender psychischer Belastung mit körperlichen und seelischen Symptomen (z. B. Müdigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung). Neurasthenie (Erschöpfungssyndrom) F48.0. Bei körperlicher und geistiger Erschöpfung nach anhaltender Überforderung. Somatisierungsstörung oder F45.9 – Somatoforme Störung, nicht näher bezeichnet. Wenn körperliche Beschwerden auftreten, für die keine ausreichende organische Ursache gefunden wird, häufig stressbedingt. Burn-out („Zustand der totalen Erschöpfung“) – kein F-Code! Z73.0. Kann als Zusatzkodierung bei beruflich bedingter Überlastung verwendet werden, ist aber keine psychische Hauptdiagnose. Wenn es sich hauptsächlich um eine körperliche Reaktion auf chronische Überlastung handelt, ist F48.0 (Neurasthenie) am häufigsten passend. Bei einem Zusammenhang mit emotionalem Stress oder Beruf sind auch F43.2 oder Z73.0 möglich. Depression, Angst, Reizbarkeit, Schwierigkeiten mit der Konzentration, Soziale Rückzugsverhalten, und Körperliche Symptome, die auf den Stress zurückzuführen sind.

Es ist wichtig zu beachten, dass Anpassungsstörungen normalerweise vorübergehend sind und sich mit der Zeit verbessern können, insbesondere wenn die stressauslösende Situation

bewältigt wird oder die Person effektive Unterstützung und Hilfe erhält. Wenn die Symptome jedoch anhalten oder schwerwiegender werden, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Dem Grunde für Entstehung Anpassungsstörungen

Der Autor ist der Meinung, dass die Entstehung von Anpassungsstörungen in der Regel auf stressige Lebensereignisse oder Veränderungen zurückzuführen ist, die eine Person überfordern oder emotional belasten. Hier sind einige der häufigsten Gründe für die Entstehung von Anpassungsstörungen:

1. Verlust eines geliebten Menschen: Der Tod eines nahestehenden Familienmitglieds oder Freundes kann eine erhebliche Belastung darstellen.
2. Trennung oder Scheidung: Das Ende einer Beziehung, sei es eine Ehe oder eine langjährige Partnerschaft, kann zu einer Anpassungsstörung führen.
3. Berufliche Stressoren: Arbeitsplatzprobleme wie Entlassungen, Konflikte am Arbeitsplatz oder berufliche Umstrukturierungen können stressig sein.
4. Umzüge und Wohnungswechsel: Das Verlassen eines vertrauten Umfelds und der Umzug an einen neuen Ort können Anpassungsschwierigkeiten verursachen.
5. Gesundheitliche Herausforderungen: Die Diagnose einer schweren Krankheit, eine Verletzung oder eine chronische Gesundheitsstörung können eine erhebliche psychische Belastung darstellen.
6. Finanzielle Schwierigkeiten: Schwierigkeiten bei der Bewältigung von Geldproblemen, Schulden oder Arbeitslosigkeit können stressig sein.
7. Schulische oder akademische Herausforderungen: Studienwechsel, Prüfungsdruck oder Probleme in der Schule können zu Anpassungsstörungen führen.
8. Traumatische Ereignisse: Die Bewältigung von Traumata, wie sie bei Naturkatastrophen, Unfällen oder Gewalterfahrungen auftreten können, kann eine Anpassungsstörung auslösen. Es ist wichtig zu beachten, dass nicht jeder, der mit solchen Herausforderungen konfrontiert

ist, zwangsläufig eine Anpassungsstörung entwickelt. Die Vulnerabilität einer Person für diese Störung hängt von vielen Faktoren ab, einschließlich ihrer persönlichen Resilienz, ihrer Unterstützungssysteme und ihrer Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Wenn die Symptome einer Anpassungsstörung anhalten oder schwerwiegender werden, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychiater und andere qualifizierte Fachkräfte im Gesundheitswesen können angemessene Behandlungspläne entwickeln, um Menschen dabei zu helfen, die stressigen Lebensereignisse zu bewältigen und ihre psychische Gesundheit wiederherzustellen (Andrawis A, 2018).

Diagnose

Die Diagnose von Anpassungsstörungen erfolgt in der Regel durch qualifizierte Fachleute im Bereich der psychischen Gesundheit, wie Psychiater, Psychologen oder klinische Sozialarbeiter. Die Diagnose basiert auf einer sorgfältigen Beurteilung der Symptome, der medizinischen Vorgeschichte und der aktuellen Lebenssituation der betroffenen Person. Hier sind einige Schritte, die im Diagnoseprozess für Anpassungsstörungen üblicherweise durchgeführt werden:

1. Klinische Beurteilung: Der Fachmann wird ein ausführliches Gespräch mit der betroffenen Person führen, um die Symptome zu verstehen, die auftreten, und um Informationen über die aktuelle Lebenssituation zu sammeln.
2. Ausschluss anderer Störungen: Es ist wichtig sicherzustellen, dass die Symptome nicht auf andere psychische Störungen, wie beispielsweise Depressionen oder Angststörungen, zurückzuführen sind. Dies erfordert möglicherweise zusätzliche Untersuchungen oder Beurteilungen.
3. Erfüllung der DSM-5-Kriterien: Der Diagnoseprozess für Anpassungsstörungen beinhaltet die Überprüfung, ob die Symptome den Kriterien entsprechen, die im Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) für Anpassungsstörungen festgelegt sind. Dazu gehören das Vorhandensein von stressigen Lebensereignissen, die Entwicklung von Symptomen innerhalb von drei Monaten nach dem belastenden Ereignis und

die Abwesenheit von anderen psychischen Störungen, die die Symptome besser erklären könnten.

4. Differenzialdiagnose: Der Fachmann wird sicherstellen, dass die Symptome nicht auf andere Faktoren wie medizinische Erkrankungen oder Medikamentenwirkungen zurückzuführen sind.

5. Bewertung der Schwere: Die Schwere der Anpassungsstörung kann variieren, und der Fachmann wird die Symptome bewerten, um festzustellen, ob die Störung mild, moderat oder schwerwiegend ist. Es ist wichtig zu beachten, dass Anpassungsstörungen normalerweise vorübergehend sind und sich mit der Zeit verbessern, insbesondere wenn die stressauslösende Situation bewältigt wird oder die betroffene Person effektive Unterstützung und Hilfe erhält. Nach einer Diagnose kann der Fachmann geeignete Behandlungsoptionen empfehlen, die in der Regel psychotherapeutisch sind und darauf abzielen, der betroffenen Person bei der Bewältigung von Stress und Symptomen zu helfen. Die Wahl der Therapie hängt von der Schwere der Symptome und den individuellen Bedürfnissen der Person ab (ebd.).

Symptomen

Anpassungsstörungen können eine Vielzahl von emotionalen und Verhaltenssymptomen hervorrufen, die normalerweise innerhalb von drei Monaten nach dem belastenden Ereignis beginnen und in der Regel innerhalb von sechs Monaten nach Beendigung des Stressors enden, sofern die Symptome nicht andauern oder schwerwiegender werden. Zu den häufigsten Symptomen von Anpassungsstörungen gehören:

1. Depression: Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Interessenverlust, Müdigkeit und Schlafstörungen können auftreten.
2. Angst: Übermäßige Sorgen, Nervosität, Unruhe, Reizbarkeit und ein allgemeines Gefühl der Anspannung sind typische Angstsymptome.

3. Körperliche Symptome: Menschen mit Anpassungsstörungen können körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Muskelschmerzen entwickeln, die auf den Stress zurückzuführen sind.
4. Soziale Rückzugsverhalten: Die betroffene Person zieht sich möglicherweise von sozialen Aktivitäten zurück, vermeidet soziale Kontakte oder zieht sich von Freunden und Familie zurück.
5. Schwierigkeiten mit der Konzentration: Es kann schwierig sein, sich auf Aufgaben zu konzentrieren oder klare Gedanken zu fassen.
6. Gefühle der Hoffnungslosigkeit: Eine pessimistische Sichtweise auf die Zukunft und das Gefühl, dass die Situation nie besser wird, können auftreten.
7. Reizbarkeit: Die betroffene Person kann leicht gereizt oder wütend sein, auch über Kleinigkeiten.
8. Schwierigkeiten beim Schlafen: Schlafstörungen, wie Schlaflosigkeit oder übermäßiges Schlafen, können auftreten.
9. Appetitveränderungen: Ein verändertes Essverhalten, wie übermäßiges Essen oder Appetitlosigkeit, kann auftreten.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Symptome von Anpassungsstörungen stark variieren können und nicht alle Menschen die gleichen Symptome aufweisen. Wenn diese Symptome auftreten und anhalten oder sich verschlimmern, sollte die betroffene Person professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Therapie

Der Autor beschreibt, dass die Behandlung von Anpassungsstörungen sich in der Regel auf psychotherapeutische Ansätze konzentriert, um Menschen dabei zu helfen, besser mit stressigen Lebensereignissen umzugehen.

Hier sind einige der häufig verwendeten psychotherapeutischen Ansätze:

1. Kognitive Verhaltenstherapie (CBT): CBT ist eine weit verbreitete Therapieform, die darauf abzielt, negative Denkmuster und Verhaltensweisen zu identifizieren und zu verändern. Sie kann dazu beitragen, den Umgang mit stressigen Situationen zu verbessern und Coping-Strategien zu entwickeln.

2. Unterstützende Psychotherapie: Diese Form der Therapie konzentriert sich auf die Bereitstellung von emotionaler Unterstützung und einem sicheren Raum für die betroffene Person, um ihre Gefühle und Gedanken zu teilen.

3. Psychoedukation: Psychoedukation beinhaltet die Aufklärung über Anpassungsstörungen, ihre Ursachen und den Verlauf. Dies kann dazu beitragen, die betroffene Person zu informieren und zu befähigen, die Störung besser zu verstehen.

4. Stressbewältigungstechniken: Dies kann das Erlernen von Entspannungsübungen, Achtsamkeitspraktiken oder anderen Strategien zur Bewältigung von Stress und Angst umfassen.

5. Interpersonelle Therapie (IPT): IPT konzentriert sich auf die Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen und Kommunikationsfähigkeiten, insbesondere wenn zwischenmenschliche Probleme zu den stressigen Lebensereignissen beigetragen haben.

In einigen Fällen kann eine kurzfristige medikamentöse Behandlung in Erwägung gezogen werden, um Symptome wie Depression oder starke Angst zu lindern. Die Wahl der Behandlung hängt von der Schwere der Symptome, den individuellen Bedürfnissen und der Einschätzung des behandelnden Fachmanns ab.

Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

Andrawis A, (2015) Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.

Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M, (2009) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2, überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Verlag Hans Huber.

Kernberg O F, (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber

Mentzos S (2010) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1997) Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1998) Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2025