Symptome kPTBS und ADHS

kPTBS

- Gefühle von Angst, Hilflosigkeit, Verletzlichkeit, Unsicherheit
- Vermeidung von Erinnerungen an das Trauma
- Chronische Schuld- und Schamgefühle
- Dissoziation, Derealisation, das Gefühl von "nicht im Körper sein"
- Flashbacks, intrusive Gedanken, Trauma wiedererleben
- Ständige Alarmbereitschaft aufgrund möglicher Bedrohung
- Selbstverletzendes Verhalten
- Gefühl von innerer Leere, nichts fühlen
- Misstrauen gegenüber Menschen
- ausgeprägtes negatives Selbstbild
- Unaufmerksamkeit, Vergesslichkeit **unter Stress**
- Impulsivität **durch Trigger ausgelöst**

Überschneidung

- Konzentrationsprobleme (bei ADHS dauerhaft, bei kptbs stressbedingt)
- Negatives Selbstbild (bei kptbs ist dies ausgeprägter)
- Schlafprobleme (bei ADHS durch zu viele Reize, bei kptbs durch Ängste und Albträume)
- Hyperaktivität, Unruhe (bei ADHS auch im Ruhezustand, bei kptbs ausgelöst durch Stress)
- Soziale Probleme (bei ADHS aufgrund von ungefiltertem Verhalten, bei kptbs aufgrund von Misstrauen)

ADHS

- Dauerhafte Unaufmerksamkeit, Vergesslichkeit (auch in entspanntem Zustand)
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Hohe Ablenkbarkeit durch Reize
- Hyperaktivität, Bewegungsdrang, ständiges Zappeln
- Rededrang, schwer unterbrechbar
- Impulsives Verhalten, unüberlegtes Handeln, in Gesprächen reinplatzen
- Häufig wechselnde Gedanken
- Hyperfokus, extremes Versinken in ein Thema und Außenwelt ausblenden
- Ständige Reizüberflutung, Schwierigkeiten bei zu vielen Reizen
- Negatives Selbstbild
- Soziale Schwierigkeiten

@GedankenwuselBlog