

Symptomtagebuch, um eigene dissoziative Anfälle besser zu verstehen

Unter dissoziativen Anfällen zu leiden, ist für die meisten Betroffenen zunächst einmal sehr unangenehm und beängstigend. Viele Betroffene stehen den eigenen Anfällen zumindest zu Beginn noch hilflos gegenüber und können nicht verstehen, warum diese auftreten.

Umso wichtiger ist es, die eigenen Anfälle zu analysieren, um mehr über diese zu erfahren und Anfallsmuster, Auslöser und Frühwarnzeichen zu erkennen und zu dokumentieren.

Das Symptomtagebuch

Ein Symptomtagebuch ist ein wertvolles Werkzeug, um Muster und Auslöser für dissoziative Anfälle besser zu verstehen. Allein schon das Führen eines Symptomtagebuchs kann zur Reduktion der Anfallshäufigkeit beitragen. Die regelmäßige Dokumentation hilft sowohl den Betroffenen als auch behandelnden Fachkräften, ein umfassenderes Bild der Erkrankung zu bekommen und effektivere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.

Nehmen Sie Ihr Symptomtagebuch daher immer zu Arztterminen mit!

Ein Symptomtagebuch sollte regelmäßig, idealerweise immer zu einer festen Tageszeit, geführt werden. Passend dafür ist beispielsweise eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen. Notieren Sie dabei die folgenden Fragen und Punkte.

Anfälle:

- Sind heute Anfälle aufgetreten?
- Wenn ja, wie viele und zu welchen Zeiten?
- Was bzw. welche Situation ist den Anfällen unmittelbar vorangegangen?

Natur der Anfälle:

- Wie sind die Anfälle im Einzelnen abgelaufen?
- Sind Sie während der Anfälle bei Bewusstsein geblieben oder nicht?
- Wie lange haben die Anfälle jeweils gedauert?
- Wie war Ihr Zustand nach den Anfällen?

Frühwarnzeichen:

- Sind heute Frühwarnzeichen (z.B. innerliche Unruhe, Kopfschmerzen, unwillkürliche Verkrampfungen) aufgetreten?
- Falls ja, welche und wann?

Beinahe-Anfälle:

- Gab es Situationen, in denen fast ein Anfall aufgetreten wäre?
- Was waren die genauen Umstände?

Anfallsabwendung:

- Konnte ein Anfall bewusst abgewendet werden?
- Falls ja, wie wurde dies erreicht?
- Welche Techniken oder Methoden haben geholfen?

Tagesumstände und Auslöser:

- Welche Umstände im Tagesverlauf könnten mögliche Anfallsauslöser gewesen sein? (Dies können spezifische Ereignisse, emotionale Zustände oder körperliche Empfindungen sein.)

Muster:

- Können Sie bereits Muster erkennen?
- Gibt es typische Frühwarnzeichen bzw. Auslöser?
- Laufen die Anfälle immer nach dem gleichen Schema ab?

Führen Sie das Symptom-Tagebuch täglich und konsequent über einen Zeitraum von ca. 2 Wochen, um Informationen zu sammeln und ein besseres Verständnis für Ihre eigenen Anfälle zu bekommen.

Je detaillierter Sie die einzelnen Einträge verfassen, desto hilfreicher. Halten Sie alle relevanten Aspekte fest. Im Verlauf der Zeit werden Sie immer besser erkennen, welche dies sind. Seien Sie ehrlich und zensieren Sie sich beim Schreiben nicht selbst. Auch negative oder unangenehme Situationen, Gedanken und Gefühle sind wichtig und können wertvolle Hinweise geben.

Das Symptomtagebuch sowie weitere hilfreiche Strategien und Methoden für Betroffene von dissoziativen Anfällen finden sich im Buch

Simone Philipp, Ich bleib präsent! Ein Handbuch für Betroffene von dissoziativen Anfällen, 116 Seiten, Eigenverlag, 2024.

Mein Symptomtagebuch

(für jeden Tag ein neues Blatt verwenden)

Datum:	
Anfälle: Ja/Nein? Wie viele? Situation?	
Natur der Anfälle: Ablauf? Bewusstsein? Länge? Zustand danach?	
Frühwarnzeichen: Welche? Wann?	
Beinahe-Anfälle: Situation/Umstand?	
Anfallsabwendung: Technik/Methoden?	
Tagesumstände und Auslöser: Ereignisse? emotionale Zustände? körperliche Empfindungen?	

<p>Muster: Typische Frühwarnzeichen/Auslöser? Typische Abläufe?</p>	
--	--