

Symptome des Liebeskummers

Die Folgen von Liebeskummer aufgrund eines Liebesverlustes oder einer unerfüllten Sehnsucht im Liebesbereich sind individuell unterschiedlich und können sehr schwerwiegend sein. Sie reichen von emotionalen Verstimmungen bis zu schweren Depressionen, es können körperliche Symptome entstehen, die Anforderungen des Alltags und der beruflichen oder familiären Pflichten können vorübergehend nicht bewältigt werden. Das gesamte Leben droht aus dem Ruder zu geraten.

Dabei treten häufig folgende Symptome auf:

- Leistungseinbrüche im Alltag (Schule, Arbeit, Ausbildung)
- Desinteresse an sozialen Kontakten zu anderen Menschen
- Rückzug und Isolation
- Verlust der Lebensfreude
- Zwanghaftes Grübeln
- Emotionale Instabilität (unkontrollierbare Gefühle wie Verzweiflung, Trauer, Wut, Rachegefühle, Selbstzweifel, Leere, Hilflosigkeit, Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Unverständnis, Scham und Angst)
- Selbstverletzungen
- Alkohol- und/oder Drogenmissbrauch
- Generelle Zukunftsängste
- Depressionen
- Selbsttötungsgedanken, Selbsttötungsabsichten
- Aggressives Verhalten
- Psychosomatische Symptome (u.a. Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden, Schweißausbrüche, Störungen des Magen- und Darmtraktes, Herzschmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen,)

Wenn Sie unter mehreren dieser Symptome leiden, sollten Sie Kontakt mit der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen -Ambulanz aufnehmen und sich in dieser schwierigen Situation kompetente Hilfe holen.