



DEPRESSION – MELANCHOLIE – GEMÜTSVERSTIMMUNG, Schlagworte unserer hektischen und stressigen Zeit !

Gerade in dieser dunklen Jahreszeit kommen oft traurige Gedanken hoch, für den einen ist es einfach eine Gemütsverstimmung, jedoch steckt in vielen Fällen eine ernsthafte und vor allem ernstzunehmende Krankheit dahinter.

Es kann jeden treffen und sich aus den verschiedensten Lebenssituationen entwickeln. Stress, familiäre- oder arbeitsbedingte Überforderung, Arbeitslosigkeit, der Verlust eines nahestehenden Menschen, chronische Überlastung, oder aber auch körperliche Krankheiten können Depressionen auslösen und damit verbunden sein. Wenn die Freude am Leben verloren geht, nur noch Antriebs- und Sinnlosigkeit empfunden wird, Interesselosigkeit an Dingen, die einem mal wichtig waren, Rückzug vom gesellschaftlichen Leben, Angstgefühle, Verlust des Selbstwertgefühls, innere Unruhezustände sowie Gefühlsverlust lassen einen die Welt nur noch grau in grau erscheinen, die Lebensfreude geht verloren.

Deutliche körperliche Symptome wie Appetitlosigkeit, Atmung, Schlafstörungen, Herz-/ Kreislaufbeschwerden, Schulter-/ Nackenverspannungen, Magen-/ Darmbeschwerden und Störungen des vegetativen Nervensystems können erste Anzeichen hierfür sein. Die Depression ist zwar eine Krankheit der Psyche, hat aber Auswirkungen auf den gesamten Körper.

DIE SEELE DURCH DEN KÖRPER HEILEN UND DEN KÖRPER DURCH DIE SEELE.

Meist wird von den Betroffenen die Situation falsch eingeschätzt und viel zu spät nach Hilfe gesucht, da in unserer Gesellschaft noch immer Krankheiten der Psyche mit einem Stigma behaftet sind und nur hinter der vorgehaltenen Hand darüber gesprochen wird. Der Gang zum Psychiater oder Psychotherapeuten wird als unüberwindbares Hindernis gesehen und so wird das offene Gespräch vermieden, das unweigerlich der erste Schritt im Umgang mit der Depression

und der damit verbundenen Annahme der Krankheit bedeutet. Der offensive Umgang mit dieser Krankheit hilft Patienten wieder gesund zu werden und die Lebensfreude zurück zu erlangen.

Dies schließt natürlich auch das gesamte persönliche Umfeld des Betroffenen mit ein, nur durch das Gespräch kann in unserer Gesellschaft der Depression und den Erkrankten der meist lange Weg der Krankheit erleichtert und somit wesentlich verkürzt werden !

Nach Diagnosestellung, bei Beginn der Krankheit, während des gesamten Gesundungsprozesses oder nach einem Rehaaufenthalt helfen den Patienten sehr gut Gespräche mit ebenfalls Betroffenen. Das offene Gespräch kann hier bereits die Annahme der Depression als Krankheit, zur Unterstützung während der gesamten Therapie, aber auch als begleitende Maßnahme bei der Wiedereingliederung eine große Hilfe sein. Durch den Austausch an Erfahrungen und die Weitergabe von Informationen entstehen Verständnis und Vertrauen. Diese Form von Hilfe und Unterstützung finden die Patienten meist nur in Selbsthilfegruppen, da Angehörige, Freunde und Bekannte oft mit der Situation überfordert sind oder selbst nicht recht wissen, wie sie dem Erkrankten zur Seite stehen können.

Sie fühlen sich angesprochen, möchten eigene Erfahrungen und Erlebtes weitergeben, suchen Hilfe, Geborgenheit und Verständnis im Kreise ebenso Betroffener, möchten sich gemeinsam eine Perspektive für Ihre Zukunft erarbeiten oder suchen eine Möglichkeit die Depression aus ihrem „Schattendasein“ zu befreien damit sie als „gesellschaftsfähig“ beziehungsweise endlich als Ganzkörperkrankheit angesehen wird ?

Ab 25. Januar können Sie sich in Bendorf der neuen Selbsthilfegruppe „An-De-Pa“ anschließen. Patienten mit Angsterkrankungen – Depressionen – Panikattacken sind herzlich eingeladen, sich alle zwei Wochen Montags um 15.00 Uhr - 16.00 Uhr in der Yogaschule Bendorf, Bergstrasse 27, zu treffen.

Ansprechpartnerin mit Bitte um vorherige Terminabsprache:

Andrea Daum, Tel.: 02622 - 7579