

Trotz Depression achtsam mit sich selbst sein

Unangenehme Gefühle sind Teil unseres Lebens ebenso wie die angenehmen. Vor allem gilt es einen anderen Umgang mit destruktiven Gedanken einzuüben.

Die Depression hat sich in den vergangenen Jahren zu einer weitverbreiteten Erkrankung entwickelt. Studien zeigen, dass innerhalb eines Zeitraums von sechs Monaten rund sieben Prozent der Menschen in Europa eine schwere depressive Episode erleiden. Zwischen zwölf und 20 Prozent der Bevölkerung erkranken zumindest ein Mal in ihrem Leben an einer schweren Depression. Die Symptome der Depression sind vielfältig und bei Männern und Frauen häufig unterschiedlich. Zeichen einer Depression sind: Lust- und Antriebslosigkeit auch bei Tätigkeiten, die vorher Freude bereiteten, Niedergeschlagenheit bzw. Traurigkeit oder auch vermehrte Reizbarkeit, Schlafstörungen, Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten, die von anderen oft als Unentschlossenheit angesehen werden, Gefühle von Sinn- und Wertlosigkeit, Gedankenkreisen und Grübeln bis zu Suizidgedanken. Die Symptome müssen über einen längeren Zeitraum (mindestens zwei Wochen)



SN-Couch
 Psyche

BERTHOLD KELNREITER

durchgehend vorhanden sein, um von einer Depression zu sprechen. Oft sind die Symptome tageszeitlich gebunden. Viele Betroffene berichten von einem Morgentief, wo es beinahe unmöglich erscheint, das Bett zu verlassen. Charakteristisch ist auch die Erfahrung, dass alles (Er-)Leben nur mehr grau und eintönig erscheint, verbunden mit dem Gefühl von Erstarrung und auf der Stelle zu treten. Gute Behandlung erfolgt in schweren Fällen immer mit Medikamenten und Psychotherapie. Für eine erfolgreiche Behandlung unumgänglich ist eine Veränderung des Lebensstils. Bewegung – am besten in der Natur, Entspannung, Zeit für sich. Freundinnen und Freunde zu treffen ist nicht nur in der Akutbehandlung wichtig, sondern auch als Vorbeuge-

maßnahme gegen die leider sehr häufigen Rückfälle essenziell. Ebenso wichtig ist, einen anderen Umgang mit destruktiven Gedanken und depressiven Gefühlen zu erlernen. Betroffene müssen lernen, dass Gedanken nicht immer „die Realität“ wiedergeben. Es ist zu erkennen, dass unangenehme Gefühle und Erfahrungen ebenso Teil unseres Lebens sind wie die angenehmen. Das ist nicht einfach. In den vergangenen Jahren haben dabei achtsamkeitsbasierte Methoden aufgrund ihrer Effizienz einen wichtigen Platz eingenommen. Immer geht es darum, gut mit sich und zu sich zu sein. Auch wenn das oft schwer fällt: Es ist es wert.

Mag. Berthold Kelnreiter, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Achtsamkeitslehrer, www.mbsr-mbct.at.
 Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Die Hotline des Kuratoriums für psychische Gesundheit lautet: 0664/1008001.

Medium:
 Salzburger Nachrichten

Datum:
 31. Jänner 2013

Auflage: