

Fachratgeber Klett-Cotta

Selbsthilfe bei Depressionen

Bearbeitet von
Gudrun Görlitz

5., durchgesehene Aufl. 2015. Taschenbuch. 150 S. Paperback

ISBN 978 3 608 86054 2

Format (B x L): 13,5 x 21,3 cm

Gewicht: 215 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

Dem Positiven Beachtung schenken - wieder gesund werden

Das vorliegende Buch wird Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dabei behilflich sein, den positiven Seiten Ihres Lebens und Ihres Alltags wieder mehr Beachtung zu schenken und sich dadurch wohler und energievoller fühlen zu können.

Menschen, die unter gedrückter, trauriger, niedergeschlagener, schwermütiger oder depressiver Stimmung leiden, kennen häufig folgende Gefühlszustände:

- Wenn Traurigkeit das Leben überschattet und Positives zu begraben droht, kann Alltag quälend sein.
- Wenn die Gedanken sich auf Niederlagen stürzen, kann Zuversicht in weite Ferne rücken.
- Wenn Selbstabwertung Positives schluckt, dann scheint der Tunnelausgang endlos fern.
- Wenn Kraft und Energie am Schwinden sind, dann wirkt der Alltagsberg unüberwindlich.
- Wenn das Gefühl der Leere in der Magengrube siegt, scheint alles hoffnungslos zu werden.

Wenn Sie auch zu den Menschen gehören, die sich immer wieder einmal über einen längeren Zeitraum, das heißt länger als etwa zwei Wochen, wie oben beschrieben fühlen und erleben, dann wird das vorliegende Buch auch Ihnen vielleicht helfen können, den Teufelskreis negativer Gedanken, passiven Rückzugs, unangenehmer Gefühle und Körperempfindungen - durch verschiedene positive Gegenmaßnahmen - zu durchbrechen, um wieder gesund zu werden. Wie viele Beispiele aus meiner Praxis gezeigt haben, ist Veränderung zum Positiven in dem einen oder anderen Bereich fast allen Menschen möglich.

Sie können

- der Depression entgegentreten
- den Teufelskreis des negativen Denkens durchbrechen
- die innere Lähmung überwinden
- zunehmend aktiver werden
- positives Denken einüben
- Schritt für Schritt Ihr Selbstwertgefühl verbessern.

Der Aufbau eines positiven Lebensgefühls, als Weg aus der Depression, geschieht vor allem in drei wichtigen Bereichen:

- Positive und hilfreiche Gedanken einüben
- Positive Aktivitäten aufbauen
- Positives Selbstwertgefühl stärken.

Das Schaubild veranschaulicht, wie durch den Ausbau dieser drei Bereiche - die sich auch gegenseitig stärken - wieder ein stabileres und positiveres inneres Ich entstehen kann.

Mithilfe dieses Buches können Sie außerdem herausfinden, unter welcher Art von depressiver Verstimmung oder Depression Sie - oder Ihnen nahestehende Menschen - leiden.

Sie finden eine Anleitung zur Selbsthilfe und Hinweise für die richtigen psychotherapeutischen und verhaltenstherapeutischen Behandlungsmethoden.

Positives

Denken

[Schaubild Aktivitäten Selbstwertgefühl]

Und Sie finden viele Übungen, die Sie ausprobieren können, um dem Teufelskreis der Traurigkeit die Grundlage zu entziehen.

1. Eine positive und gesunde Lebensbasis schaffen

Als ersten Schritt möchte ich Ihnen und allen Menschen, die sich um ihre Stimmung Sorgen machen, empfehlen, zunächst für eine gesunde Lebensbasis zu sorgen. Dies ist der erste Schritt, um wieder auf die positive Seite des Lebens zu kommen. Hierzu können Sie das Gesundheitsprofil auf Seite 14 zur Selbsteinschätzung benutzen.

Besonders in depressiven Phasen erfordern die Grundbedürfnisse Ernährung, Bewegung und Sport sowie Schlaf und Entspannung besondere Beachtung. Es ist dadurch möglich, Kontrolle über das eigene Wohlbefinden zu erhalten. In diesem Buch werden Sie hierfür zahlreiche Anregungen finden. Hier einige Einstiegstipps zu den genannten Bereichen:

- Achten Sie auf gesunde Ernährung

Sie benötigen ausreichend Vitamine und Mineralstoffe. Es ist gut belegt, dass sich der Verzehr von Fisch, ballaststoffreicher und kohlehydratreicher Kost (Kartoffeln, Nudeln, Brot, Müsli), ausreichend Obst und Gemüse positiv auf die Gesundheit auswirken.

Durch einseitige Ernährung und Krankheiten kann es zu einer zu geringen Aufnahme dieser Stoffe kommen. Eiweißdiäten können depressive Stimmungen auslösen. Dies kann sich dann ungünstig auf den Hirnstoffwechsel, die Konzentration und die Stimmungslage auswirken. Meiden Sie nach 17 Uhr koffeinhaltige Getränke und nehmen Sie nur wenig oder keinen Alkohol oder andere Genussmittel zu sich.

Die gesunde Lebensbasis ist wichtig

Gesundheitsprofil

Hier können Sie Ihr persönliches Gesundheitsprofil erstellen, indem Sie die Gesamtzufriedenheit der einzelnen Bereiche ankreuzen und die Kreuze miteinander verbinden. (0 = große Unzufriedenheit, 50 = durchschnittlich, 100 = optimale Zufriedenheit)

[Tabelle]

(Auswertung: Die Bereiche unter 40 sollten Sie dringend fördern. Mit Bewertungen zwischen 40 und 60 können Sie zwar durchschnittlich zufrieden sein, wenn es Ihnen jedoch gelingt, möglichst alle Bereiche so auszubauen, dass Sie zwischen 60 und 100 liegen, wird sich Ihr Wohlbefinden deutlich steigern.)

Bitte schreiben Sie nun Ihre wichtigsten Veränderungsziele für das kommende Jahr auf:

- Machen Sie regelmäßig Sport

Bewegen Sie sich möglichst viel und machen Sie Sport (Puls für mindestens 15 Minuten zwischen 120 und 140). Sport wirkt antidepressiv, stabilisiert den Kreislauf und vermindert das Krankheitsrisiko. Sport hat eine positive Wirkung auf die Stimmung, stärkt das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden. Sie werden in diesem Buch hierfür noch zahlreiche Anregungen finden.

- Entwickeln Sie gesunde Schlafgewohnheiten

Achten Sie auf ausreichenden Schlaf, aber begrenzen Sie Ihre Schlafgewohnheiten auf etwa 8 Stunden, bezogen auf den gesamten Tag. Achten Sie auf ein kühles und sauerstoffreiches Klima im Schlafzimmer. Gewöhnen Sie sich feste Zeiten an, die Sie möglichst auch am Wochenende

einhalten (z. B. von 23 Uhr bis 7 Uhr, ohne Nickerchen tagsüber - in diesem Fall würden sich die Schlafenszeiten in der Nacht verkürzen). Schlafbegrenzung erhöht die Schlaftiefe und den Erholungswert des Schlafs (vgl. auch Nikelewski, 2008; Hautzinger, 2006).

- Halten Sie die Balance zwischen Stress und Entspannung

Erkennen Sie rechtzeitig Ihre persönlichen Stressoren und versuchen Sie, Positives dagegenzuhalten. Da Stress krank und depressiv machen kann, ist es wichtig, sich seine Stressoren bewusst zu machen. Aus einem für Studenten entwickelten Fragebogen habe ich beispielhaft folgende mögliche Stressoren, bezogen auf einschneidende Lebensereignisse, ausgewählt:

[Tabelle Stressanalyse]

Wenn Sie aus Tabelle 1 und Tabelle 2 zusammen mehr als 5 Stressoren gleichzeitig haben, die Sie über 50 einschätzen, sollten Sie dringend Ihre Belastungen reduzieren und mehr Erfreuliches einplanen.

Berücksichtigen Sie bei Ihren Belastungen auch, inwieweit Sie, wie viele Menschen, sich dem gesellschaftlichen Druck unterwerfen, immer schneller, fehlerfreier und perfekter, alles unter einen Hut bringen wollen und sich damit selbst erschöpfen. (s. a. 'Das erschöpfte Selbst' von Ehrenberg 2008)

[.]