

Simone Schäfer

Soforthilfe bei depressiven Stimmungen

Anregungen und Tipps zum Wohlfühlen

Dieses ebook wurde erstellt bei

**neobooks.com**

## Inhaltsverzeichnis

Titel

1 Einleitung

2 Welche Ursachen haben depressive Stimmungen?

3 Wie äußern sich depressive Stimmungen?

4 Dinge, die Ihnen gut tun

5 Entspannungstechniken

Impressum neobooks

# 1 Einleitung

Nachfolgend möchte ich Ihnen einige Möglichkeiten vorstellen, um depressiven Stimmungen und inneren Anspannungen besser begegnen zu können.

Neben einigen pragmatischen, schnell umsetzbaren Soforthilfe-Optionen enthält dieser kleine Ratgeber auch Anregungen und Informationen, die zu einem besseren Verständnis beitragen können.

Die nachfolgenden Ausführungen können jedoch keine therapeutische Behandlung oder eine individuelle Beratung ersetzen.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle noch darauf hinweisen, dass massive depressive Stimmungen, die eine Behinderung im Alltag darstellen und/oder als sehr belastend empfunden werden, auf eine depressive Störung hindeuten. Da bei einer depressiven Störung oft unbewusste Faktoren eine bedeutende Rolle spielen, die beleuchtet und bearbeitet werden müssen, um eine Besserung zu erreichen, ist es selbst im Zweifelsfall ratsam (nach einer sorgfältigen medizinischen Abklärung) therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

## 2 Welche Ursachen haben depressive Stimmungen?



Depressive Stimmungen können verschiedene und vielfältige Ursachen haben.

Sie können als normale Reaktion auf belastende Ereignisse erfolgen, wie z.B. Verlust des Arbeitsplatzes, aufgrund einer Trennung oder in Folge von anderen Krisensituationen oder extremen Stressfaktoren.

Sie können auch saisonal bedingt, also jahreszeitabhängig sein. Die gedrückte Stimmung tritt dabei meist im Herbst und Winter auf.

Depressive Stimmungen können auch im Rahmen einer depressiven Störung auftreten. Wie auch im Rahmen verschiedener anderer psychischer Krankheitsbilder als Begleitsymptom.

Gedrückte Stimmungslagen können auch körperlich (organisch) begründet sein. Sie können z.B. durch unterschiedliche körperliche Erkrankungen ausgelöst werden, oder aufgrund von einem Vitamin- und Mineralstoffmangel entstehen.

### **3 Wie äußern sich depressive Stimmungen?**

Depressive Stimmungen können sich in vielfältiger Weise äußern, auf der psychischen, wie auch auf der körperlichen Ebene.

Sie sind gekennzeichnet durch folgende Symptome, die in ganz unterschiedlichen Ausprägungen, einzeln oder auch in Kombination auftreten können:

- gedrückte Stimmung
- verminderter Antrieb
- erhöhte Ermüdbarkeit - geringe Belastbarkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und reduziertes Selbstvertrauen
- Interessenverlust und Verlust an Freude
- Gefühl der Wertlosigkeit
- Schuldgefühle
- Zukunftsängste
- verminderter Appetit (auch ein erhöhter Appetit ist möglich)

- verminderte Aufmerksamkeit und Konzentration
- Schlafstörungen, wie z.B. Einschlafstörungen, Früherwachen
- Somatische Symptome, wie z.B. Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Kreislauf- und Blutdruckstörungen, Magen-Darm-Beschwerden etc.
- Suizidgedanken

Solche psychischen Symptome werden oft als besonderes Defizit und als peinlich erlebt, verschwiegen, umgedeutet oder überhaupt nicht bewusst wahrgenommen.

Dass depressive Stimmungen, wie auch depressive Störungen von der Intelligenz vollkommen unabhängig sind, ist wissenschaftlich erwiesen. Sie sind auch weder in einer Charakterschwäche noch in einem anderen Persönlichkeitsdefizit (z.B. dass man sich nicht zusammenreißen kann) begründet. Sondern ein Ausdruck von inneren oder äußeren, bewussten oder unbewussten Konflikten oder eine Reaktion auf belastende Ereignisse und traumatische Erlebnisse (sofern eine verursachende organische Erkrankung ausgeschlossen werden kann).

## 4 Dinge, die Ihnen gut tun



Um depressiven Stimmungen vorzubeugen bzw. diesen besser begegnen zu können, kann es sehr zuträglich und hilfreich sein, wenn Sie verständnisvoll und liebevoll mit sich selbst umgehen und gut für sich sorgen.

Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun. Dinge, die Ihnen Freude bereiten, aus denen Sie Kraft schöpfen oder durch die Sie Ihre innere Balance wieder herstellen können, wie beispielsweise:

- Interessen und Hobbies nachgehen
- sich mit Freunden treffen, neue Kontakte knüpfen
- etwas Kreatives tun, wie z.B. Fotografieren, Malen, Gedichte, Geschichten oder einen Song schreiben, Bastelarbeiten, PC-Grafiken entwerfen, Handarbeiten etc.

- etwas Neues ausprobieren (z.B. im Rahmen eines VHS-Kurs oder Workshop)
- Ausflüge machen, die Umgebung erkunden, lange Spaziergänge, Wanderungen
- Vorlesungen und Vorträge besuchen, Kino- und Theaterbesuche
- eine gesunde, ausgewogene vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung
- Für ausreichende Erholungsphasen und Arbeitspausen sorgen
- das Tageslichtdefizit in der trüben Jahreszeit durch Spaziergänge oder durch eine spezielle Tageslichtlampe ausgleichen.
- sportliche Betätigung, z.B. Joggen, Fahrradfahren, Skaten, Tanzen, Gymnastik etc.
- Schwimmbadbesuche, Massagen, Dampfbäder, Wellnesstag zuhause einplanen
- sich mit Stimmungsaufhellenden Düften, wie z.B. mit dem Duft von Orangen und Bergamotte und fröhlichen Farben umgeben
- sich etwas Besonderes gönnen

### **Notfallplan**

Es kann auch sehr zuträglich sein, wenn Sie sich Ihren eigenen, ganz individuellen Notfallplan erstellen, auf den Sie zurückgreifen können, wenn Sie bemerken, dass Ihre Stimmung sich

zunehmend herabsetzt und die innere Anspannung ansteigt.

Wichtig dabei ist, dass sich die Aktivitäten auf Ihrem Plan einfach und schnell in die Praxis umsetzen lassen können (wie z.B. Atemübungen, visuelle Entspannungsübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, spazieren gehen, Musik hören usw.).

### **Akzeptieren Sie sich und Ihre Gefühle**

Akzeptieren Sie sich selbst mit allen Ihren Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Bedürfnissen, Wünschen und Stimmungen. Erst wenn Sie sich selbst annehmen wie Sie sind, können Sie eine hilfreiche Veränderung herbeiführen.

Ein Kampf gegen die Stimmungen und Symptome kostet Sie wertvolle Energie und bringt Sie keinen Schritt weiter, der zu einer Besserung führen könnte.

### **Hilfe annehmen**

Manchmal ist es eine große Stärke, sich eine Schwäche einzugestehen - und Hilfe anzunehmen. Scheuen Sie sich nicht davor, ärztliche, psychologische und/oder psychiatrische Hilfe in Anspruch zu nehmen oder einen Kur-Antrag (bzw. Reha-Antrag) zu stellen, wenn dies zu einer Besserung Ihres Befindens und zu einer besseren Lebensqualität beitragen kann.

Zögern Sie auch nicht bei Suizidgedanken den Notruf (112) zu wählen oder in schweren akuten Krisensituationen das nächstgelegene Krankenhaus oder psychiatrische Klinikum anzurufen.

### **Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfegruppen können sich ebenfalls als eine gute Möglichkeit erweisen, um Erfahrungswerte, Bewältigungsstrategien, Ideen und Anregungen auszutauschen. Sowie als geeignete Plattform um problematische Situationen und belastende Ereignisse (in einem geschützten Rahmen) zu besprechen.

Im Internet gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen-Verzeichnisse, wo Sie ganz gezielt diesbezüglich geeignete Selbsthilfegruppen in Ihrer Stadt oder Region (wie z.B. die Selbsthilfegruppe Seelengrund in Heilbronn) finden können.

## **Stimmungs-Tagebuch**

Ein Tagebuch (kann auch in Form einer Datei angelegt werden) bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gefühle und Empfindungen in Worte zu fassen. Auf diese Weise können Sie sich intensiver und differenzierter mit ihnen befassen und Ihr gefühls-mäßiges Erleben in bestimmten Situationen im Nachhinein mit einem gewissen Abstand betrachten.

Ein stichwortartiges Notieren der aktuellen Stimmung, Gedanken, Gefühle und emotional bedeutenden (bewegenden) Ereignisse, ist in der Regeln ausreichend, um nach einigen Wochen zu neuen Erkenntnissen gelangen bzw. um sich selbst besser wahrnehmen zu können.

## 5 Entspannungstechniken



Verschiedene Entspannungstechniken wie auch andere zudeckende Verfahren können manchmal sehr hilfreich sein, um die innere Anspannung kurzfristig zu senken. Sie stellen jedoch, wie auch die vorangegangenen Anregungen und Tipps, keine Lösung der grundlegenden Problematik einer psychischen Störung (wie z.B. einer Depression, Angststörung, Zwangsstörung usw.) dar.

Eine kurzfristige Besserung der Symptome ist jedoch manchmal durchaus möglich, deshalb möchte ich Ihnen einige Techniken vorstellen:

### **Gedankenstopp**

Wenn Sie sich in einer sogenannten Grübelfalle befinden, kann es hilfreich sein, sich ein großes rotes Stoppschild vorzustellen und das Wort: „Stopp“ (in Gedanken) auszusprechen. Die gestoppten Gedanken müssen dabei sofort durch positivere Gedanken bzw. Themen ersetzt werden. Nach einigen Wiederholungen und etwas Übung ist es in der Regel möglich, das Gedanken-Sorgen-Karussell (zumindest eine Zeit lang) zu verlassen.

### **Die Balance wieder herstellen**

Dazu stellen Sie sich ohne Schuhe mit der ganzen Sohle auf den Boden. Während der gesamten Übung müssen die Füße fest auf dem Boden bleiben. Lassen Sie die Schultern und Arme dabei locker hängen. Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie ganz langsam und sanft von einer Richtung in die andere geschoben werden: nach rechts, nach links, nach vorne, nach hinten. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal.

### **Den Kopf frei machen**

Setzen Sie sich dazu bequem hin und schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich auf ein monotones Geräusch aus der Umgebung (z.B. Straßenverkehr, Computersurren). Versuchen Sie dieses Geräusch in Gedanken zu einem neuen, angenehmen Geräusch zu verwandeln und erfinden (visualisieren) Sie ein schönes Bild dazu, wie z.B. ein Wasserfall, summende Bienen auf einer bunten Sommerwiese. Dauer dieser Übung: 5 - 10 Minuten.

### **Atemübung**

Nehmen Sie für diese Übung eine bequeme Haltung ein (entweder sitzend oder liegend) und schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam ein und spannen Sie dabei so viele Muskeln wie möglich an. Halten sie dann für einen kurzen Moment die Luft (wie auch die Spannung) an. Atmen Sie danach langsam aus und entspannen Sie ganz bewusst alle Muskeln wieder. Wiederholen Sie diese Übung 4 - 5 Mal mit kleinen Pausen dazwischen.

Bei Entspannungsübungen bzw. in einem entspannten Zustand können allerdings auch unangenehme Dinge, wie z.B. unterdrückte Gefühle und Impulse oder Bilder von belastenden Ereignissen ins Bewusstsein gelangen.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie auch bei den Entspannungsübungen auf Ihr inneres Gefühl hören und diese gegebenenfalls abbrechen, sobald sie Ihnen auf irgendeine Weise unbehaglich erscheinen oder sich unangenehm anfühlen.



## **Impressum**

Texte © Copyright by

Simone Schäfer Spitzwegstraße 18 74081 Heilbronn simone-schaefer@gmx.net

Bildmaterialien © Copyright by

Abbildung 1 - © Dusk (Fotolia.com) Abbildung 2 - pixabay.com Abbildung 3 - © Petair (Fotolia.com) Abbildung 4 - © Fons Laure (Fotolia.com)

Alle Rechte vorbehalten.

<http://www.neobooks.com/ebooks/simone-schafer-soforthilfe-bei-depressiven-stimmungen-ebook-neobooks-AVIOctI9z5W64AJ32k6u>

