

Thema:

Depressionen und leichte seelische Verstimmungen

Was kann ich tun, wenn ich merke, dass die Welt für mich nur grau ist und ich meine Traurigkeit schlecht abbauen kann, wenn das Lachen schwer fällt...

Leichte Depressionen sind laut WHO die Volkskrankheit Nummer 1 geworden.  
Dauerbelastungen und auch schlimme Erlebnisse lassen viele Menschen in ein Stimmungstief fallen.

Wie fühlen sich Menschen mit leichten seelischen Verstimmungen, bzw. Depressionen?

Sie fühlen sich niedergeschlagen und leer, sehen keinen Ausweg mehr und grübeln zu viel.  
Vielen Menschen erscheint die Welt dann nur noch grau und düster. Negative Gedanken dominieren.

Was kann denn zu seelischen Verstimmungen führen?

Arbeitsplatzverlust, Existenzängste, Schuldgefühle, Traurigkeit, Verlust eines geliebten Menschen blockieren den Menschen.

Übrigens in früheren Zeiten gab es ein Trauerjahr, wenn ein nahe stehender Mensch verstarb und das war gerechtfertigt.

Es braucht seine Zeit, bis der Schmerz überwunden ist.

Es ist schade, dass in unserer schnelllebigen Zeit so etwas Wichtiges nicht mehr beachtet wird.

Auch das gehört zur Pflege zwischenmenschlicher Beziehungen:

- Verständnis, echtes Mitgefühl zeigen,
- liebevolles Vertrauensverhältnis durch aktive Lebenshilfe verstärken.
- Für den anderen da zu sein, ihn zu helfen, Probleme zu lösen, bis der Betroffene sein seelisches Gleichgewicht wieder erlangt hat. (Das Gute kommt stets zu uns zurück)

Hat unser Selbstwertgefühl etwas damit zu tun?

Das hängt teilweise natürlich mit dem Selbstwertgefühl oder Ich-Wertgefühl des Menschen zusammen.  
Das Selbstwertgefühl ist sehr komplex.

Wir Menschen sind soziale Wesen.

Wir brauchen zum Erhalt unserer Persönlichkeitsstruktur den Kontakt zu unseren Mitmenschen.

Wir brauchen die Anerkennung,

die Bestätigung,

wir brauchen Liebe durch unsere Mitmenschen.

Das heißt, wir vergleichen natürlich unsere Handlungen mit dem anderer Menschen.

Wenn wir dann feststellen, dass wir weniger erfolgreich waren, glauben wir, zu viele Fehlentscheidungen getroffen zu haben und das kann zu Minderwertigkeitsgefühlen bzw. zu Minderwertigkeitskomplexen und zu seelischen Verstimmungen oder sogar zu schweren Depressionen führen.

Wenn die Angst überwiegt, kann der Mensch nicht mehr klar denken.

### Kann ich mir selbst helfen?

Bei Depressionen ist es sehr wichtig einen Arzt aufzusuchen. Vor allem wenn bereits Selbstmordgedanken vorhanden sind oder die Angst den Menschen blockiert und der Mensch keinen Ausweg mehr findet.

Wichtig ist auch, dass Familienangehörige nicht leichtfertig damit umgehen, sondern verständnisvoll zur Seite stehen!

### Bei leichten seelischen Verstimmungen kann ich was tun?

Wir können uns auch hier selbst helfen, indem wir:

- natürliche Heilkräuter einsetzen,
- körperlich aktiv werden,
- geistig aktiv werden.

### Was halten Sie von Johanniskrautpräparaten?

Johanniskrautpräparate hellen die Stimmung auf natürliche Weise auf.

Die positive Wirkung des Johanniskrauts tritt jedoch erst nach 10 Tagen bis 4 Wochen ein. Es muss hoch dosiert sein und über einen längeren Raum genommen werden. Es hat keine Nebenwirkungen und es besteht auch keine Suchtgefahr.

### Können denn körperliche und seelische Belastungen auch zu seelischen Verstimmungen führen?

Körperlicher und seelischer Stress können zu Schlafstörungen und auch zu Schlafmangel führen.

Als Konsequenz können bei Schlafmangel:

Konzentrationsschwierigkeiten,

- Tagesmüdigkeit,
- Stimmungstief,
- Ängste die Folge sein.

Das ist auch bei Kindern sehr wichtig zu beachten!

Kinder, die zu viel vor dem Fernsehapparat, vor dem Computer sitzen und zu wenig Bewegung haben, können leicht in einen Schlafmangel gelangen. Leistungsdruck und Reizüberflutung haben seelische und körperliche Auswirkungen.

### Wie kann ich meinen Organismus auf natürlichen Weg (außer nur Johanniskraut) noch unterstützen?

Bei körperlicher und seelischer Abgespanntheit helfen:

Eine Teemischung (auch als Tinktur oder Kapseln) aus

Baldrian,

Hopfen,

Melisse und

Johanniskraut.

Chemisch-synthetische Medikamente z.B. auch Schlafmittel beachten nicht die natürlichen Schlafphasen, obendrein besteht Suchtgefahr!

Pflanzliche Arzneien hingegen sind sehr gut verträglich und wirksam, außerdem besteht keine Gewöhnungsgefahr.

### Was kann ich bei einem Stimmungstief noch tun?

Wichtig sind auch bei einem Stimmungstief:

1. Körperliche Aktivitäten, die Ihnen auch Freude machen.
2. Spaziergänge im Tageslicht! Das Tageslicht spielt eine erhebliche Rolle.

Wir vergessen meistens, dass wir in die Natur eingebunden sind und um gesund zu bleiben, heißt das auch, mit den natürlichen Gesetzen zu leben. Wir brauchen das Wasser, den Boden, die Luft für unsere Existenz.

Wir brauchen die Sonne, da mit Hilfe der Sonnstrahlung das Glückshormon Serotonin gebildet wird. Selbstverständlich brauchen wir die Sonne auch für die Bildung von Vitamin D2.

Im Gegensatz zu Vitamin D3, das wir ja über Nahrungsmitteln ( Eier , Butter, Milch, Fischöle) zu uns nehmen.

1. Beim Spaziergang durch den Wald oder durch die Natur werden die Probleme im Allgemeinen sehr klein.
2. Hobbys nachgehen. Die eigenen Fähigkeiten entdecken, hilft uns ebenfalls, aus einem Stimmungstief schneller wieder herauszukommen.

### Was halten Sie davon mit einem Stimmungstief Veranstaltungen zu besuchen?

- Einladungen annehmen,
- Veranstaltungen besuchen, die mir selbst Freude bringen

### Was könnte man noch tun?

- Aussprachen mit einem zuverlässigen Menschen können hier sehr hilfreich sein.
- Probleme nicht im Raum stehen lassen, sondern lösen.
- Auf das eigene Bauchgefühl hören und machen, was einem selbst auch Freude bereitet.

### Was halten Sie von Fröhlichkeit?

Sehr viel!

1. Lachen und lächeln Sie viel.
2. schauen Sie sich fröhliche Filme an, keine dramatischen Filme.
3. Betrachten Sie Probleme als Herausforderungen.
4. Vielleicht wollen oder brauchen Sie eine Veränderung?
5. Machen sie doch einfach, was Sie schon immer machen wollten?

### Wenn Ihre innere Stimme ja sagt, dann tun Sie es, jetzt!

Dalei Lama sagte in einem Interview: „Wir alle sind auf der Welt um glücklich zu sein“  
Nehmen wir es doch einfach an.