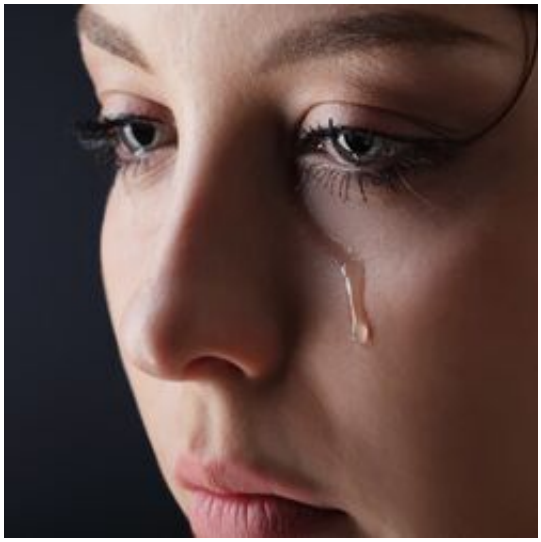
Dirk Schippel
Psychotherapie & Coaching

Brolingstraße 51, 23554 Lübeck
Tel. 0451/98 96 97 4 Fax 98 92 49 68
info@dirk-schippel.de

Depression

Traurig? Erschöpft? Niedergeschlagen? Gefühlslos?



Vielleicht kennen Sie das Gefühl, wenn Sie morgens aufstehen: "Oh... ich habe heute so einen Berg vor mir und würde am liebsten wieder die Decke über den Kopf ziehen und gar nicht aufstehen." Wer das mal hat, ok, wer das aber immer wieder, andauernd spürt, über Tage, Wochen, Monate, der hat bereits ein Symptom der Depression.

Weitere Symptome zeigen sich häufig in gedrückter Stimmung, Angst, Müdigkeit, Energieverlust oder Erschöpfungsgefühlen.

Viele Betroffene schildern: "Ich mag nicht mehr und ich habe keine Lust mehr etwas zu tun, auch Hobbies, die mir mal Spaß gemacht haben, bereiten mir keine Freude mehr."

Das Leben verändert sich immer mehr. Der Appetit lässt nach oder verstärkt sich, man verliert an Gewicht oder nimmt zu, Schlafstörungen stellen sich ein und der grübelnde Geist kommt nicht mehr zur Ruhe. Das Denken und Fühlen kann sich verändern und es entsteht ein Gefühl der tiefen Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit oder ein Gefühl von Gefühllosigkeit, wie abgeschnitten von sich selbst.

Einige Betroffene fühlen sich auch wie aufgedreht, wie ein Auto, dass im Standgas hochtourig dreht oder als wenn man in seinem Leben das Gaspedal voll durchgedrückt hat und dabei auf der Bremse steht. Die Energie verpufft und es passiert nichts wirklich zielgerichtetes mehr. Wir fühlen uns total blockiert.

Auch Angehörige und Freunde wissen oft nicht, wie Sie mit dieser Veränderung ihres gegenüber umgehen soll. Häufig geben sie dann aus eigener Hilflosigkeit Tipps wie: "Nun reiß Dich doch mal zusammen" oder "Geh doch mal wieder ins Kino und lenk Dich ab". Dies löst meist bei Betroffenen ein zusätzliches Druckgefühl aus und sie versuchen es vielleicht eine Zeitlang und merken schnell, dass es Ihnen einfach

Brolingstraße 51, 23554 Lübeck
Tel. 0451/98 96 97 4 Fax 98 92 49 68
info@dirk-schippel.de

nicht besser gehen will.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten sich ein Bein gebrochen. Selten würde das Umfeld auf die Idee kommen: "Nun reiss Dich doch mal zusammen und einen Gips benötigst Du auch nicht!" So ähnlich stellt es sich auch mit einer Depression dar. Dieser "Gehirnbruch" muss zunächst ernst genommen werden und benötigt seine Zeit auszuheilen.

Damit alles optimaler und schneller "zusammenwachsen" kann empfiehlt es sich, möglichst frühzeitig professionelle Unterstützung zu holen und das Haft wieder in die eigene Hand zu nehmen, um von der gefühlten Ohnmacht in die Eigenmacht zurückzufinden.