

:



INFORMATION



???

IM ZEITRAUM



VON : BIS ACHT



:

DEPRESSION

Eine Depression ist eine psychische Krankheit, die zu den affektiven Krankheiten gezählt wird. Depressionen beeinflussen maßgeblich die Stimmung und das Verhalten der betroffenen Personen.

DIE KRANKHEIT

Eine Depression wird diagnostiziert, sobald mehrere dieser Symptome gezeigt werden: Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit, Interessenverlust, Verlust von Freude, verminderter Antrieb und Verlust des Selbstwertgefühls. Es können noch eine Vielzahl anderer Symptomen auftreten, sowie andere psychische Erkrankungen als Begleiterscheinung – häufig sind hier Angst- oder Panikstörungen. Je nach Schwere und Dauer der Phasen wird zwischen einer leichten, mittleren oder schweren depressiven Episode unterschieden.

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG

Es gibt verschiedene Ansätze, um Depressionen zu therapieren, die grob in eine pharmakologische, psychotherapeutische oder gemischte Behandlung unterteilt werden können. Je nach Schwere, Patient*innenwunsch und Symptomatik wird entschieden, welche Schritte unternommen werden. Dies kann von einer wöchentlichen psychologischen Betreuung bis zum stationären Aufenthalt reichen. In der Psychotherapie, vor allem der kognitiven Verhaltenstherapie, werden zusammen mit dem*der Therapeut*in verschiedene Methoden angewandt, um Probleme zu erkennen und Pläne zur Bewältigung herauszuarbeiten.

HILFREICHE METHODEN

In der Therapie werden oft zusammen mit dem*der Betreuenden Methoden der Selbstbeobachtung angewandt, wie z.B. das Führen eines Tagebuchs, die Nachverfolgung von Stimmung und Aktivitätsniveau (Tracking) oder das Ausfüllen von Listen, die angenehme Aktivitäten beinhalten.

In Phasen, in denen man nicht zum*zur Therapeut*in gehen kann, empfiehlt es sich diese Wochenpläne weiterhin zu führen. Hierbei sollten nicht nur To-Dos eingetragen werden, sondern auch übergeordnete Ziele, schöne Erlebnisse sowie Dinge, die man erledigt hat im Auge behalten werden (siehe: Done-Liste).

QUELLEN

- CORYELL, W. O.J. DEPRESSIVE STÖRUNGEN. ONLINE: MSDMANUALS.COM/DE-DE/PROFI/PSYCHISCHE-STÖRUNGEN/AFFEKTIVE-STÖRUNGEN/DEPRESSIVE-STÖRUNGEN#V1028029_DE
- HAUTZINGER, M. 2010. AKUTE DEPRESSION. FORTSCHRITTE DER PSYCHOTHERAPIE BAND 40. GÖTTINGEN: HOGREFE VERLAG.
- ICD-10 GM. 2019. AFFEKTIVE STÖRUNGEN (F30-F39). ONLINE: DIMDI.DE/STATIC/DE/KLASSIFIKATIONEN/ICD/ICD-10-GM/KODE-SUCHE/HTMIMG2019/BLOCK-F30-F39.HTML
- WIRTZ, M.A. 2019. PSYCHOTHERAPIE. IN: WIRTZ, M.A. (HRSG.) DORSCH – LEXIKON DER PSYCHOLOGIE. ONLINE: PORTAL.HOGREFE.COM/DORSCH/PSYCHOTHERAPIE-1/

MEINE SCREEN-LIFE-BALANCE

Du hast eben erst die Augen aufgemacht und wolltest noch ein wenig träumen. Oder gerade den Laptop aufgeklappt, um zu arbeiten. Und dann greifst Du doch erstmal zum Smartphone. Nur mal kurz nachsehen, aber schon strömen sie auf Dich ein: die neuesten Updates, Statistiken und Prognosen. Insbesondere in Zeiten, in denen Du viel zu Hause bist, vielleicht mehr Zeit hast als zuvor und Deinen gewohnten Hobbys nicht mehr nachgehen kannst, besteht die Gefahr, dass Du Dich in dem scheinbar unendlichen Newsfeed verlierst.

Die folgenden Tipps sollen Dir dabei helfen, weiterhin informiert zu bleiben, dabei aber Deine mentale Gesundheit nicht zu gefährden.

WIEDEREINFÜHRUNG VON PERSÖNLICHEN GRENZEN

Die moderne Technologie macht es möglich, uns zu jeder Zeit und an jedem Ort zu informieren. Das ist an sich erstmal wundervoll und wichtig in einer Demokratie. Gleichzeitig birgt diese Aufhebung jeglicher zeitlichen und räumlichen Grenzen die Gefahr, dass Du Dich in den endlosen Newsfeeds der Medien verlieren kannst. Das muss nicht so sein. Gewinn die Kontrolle über Deinen Nachrichten-Konsum zurück, indem Du diese Grenzen wieder einführst.

- : Lege ein zeitliches Limit fest, wie z.B.
»Ich werde die Nachrichten einmal morgens und einmal abends checken« oder
»Ich werde erst ab 12 Uhr und nur bis 18 Uhr Nachrichten lesen«.
- : Führe räumliche Grenzen ein, wie z.B.
»Ich werde keine News im Bett checken« oder »nicht an meinen Arbeitsorten, dem Schreibtisch und dem Küchentisch«. So assoziiert Du das Bett bald wieder mit dem Schlafen, den Schreibtisch mit der Arbeit – und Deinen Nachrichten-Sessel... natürlich damit, Neues aus aller Welt zu erfahren.

WAS STECKT HINTER DEM OBSESSIVEN CHECKEN DER NEWS ODER SOCIAL MEDIA?

Es ist ja nicht weiter verwunderlich, den Nachrichten in Krisenzeiten mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sich vermehrt mit ihnen zu beschäftigen. Dahinter kann die Suche nach einer hoffnungsvollen Wendung stecken, nach dem Hinweis auf einen Irrtum oder dergleichen. Oft verbirgt sich hinter dem Drang, in einem bestimmten Moment die Newsseite aufzurufen, jedoch ein ganz anderes Bedürfnis. So verspürst Du vielleicht während einer längeren Aufgabe den Impuls, nach aktuellen Nachrichten zu suchen, hast aber eigentlich das Bedürfnis nach einer Pause. Teils aus Gewohnheit, teils weil ein Thema gerade stark präsent ist, füllst Du diese Pause mit dem x-ten Nachrichtenaufruf des Tages. Doch halt! Du könntest Dir selbstverständlich auch anderweitig eine kleine Pause gönnen, z.B. in dem Du kurz aufstehst und Dich bewegst.

- : Reflektiere über Deine eigene Medien-nutzung: Welchen Mehrwert liefert ein erneuter Nachrichtenaufruf innerhalb kürzester Zeit? Wovon möchtest Du Dich ablenken bzw. welches Bedürfnis steckt gerade dahinter?

