



mariaisabelreinhardt

Tag der psychischen Gesundheit - Projekt der Klasse 2 der Berufsfachschule Ernährung, Hauswirtschaft und Pflege

Dieses Material gibt einen Überblick über verschiedene psychische Erkrankungen.

Depressionen

Ursachen

- Traumatische Ereignisse
- Vererblich (Biologische Faktoren spielen eine Rolle)
- Konflikte / Belastungen im Sozialen Umfeld ,
(Streit z.B. Familie, Partner-in)



Definition Depressionen

Depressionen sind eine ernste psychische Erkrankung, die die Stimmung, Interessen und den Antrieb stark beeinträchtigen. Professionelle Behandlung durch Medikamente und Psychotherapie ist wichtig

Symptome / Verhalten

- Antriebslosigkeit z.B. Schwierigkeiten aufzustehen, tägliche Aufgaben zu erledigen
- Gedrückte Stimmung
- Hilflosigkeit
- Rückzug / Isolation (Vernachlässigung der Sozialkontakte)
- Selbstzweifel
- Schlafstörungen

Behandlungs möglichkeiten

- Psychotherapie
- Medikamente (Antidepressiva)

Umgang

- Verständnis zeigen
(NICHT leugnen: "stell dich nicht so an")
- Unterstützen in alltäglichen Dingen / Situationen (Entscheidungen treffen, Ermutigen eine Therapie anzufangen)
- Über Krankheit informieren (für besseres Verständnis)
- Nicht überfordern (geringe Belastbarkeit)
- Emotionale Unterstützung (z.B. "Ich bin für dich da", "wir schaffen das gemeinsam")

Umgang

- Ernst nehmen, Geduld haben, Verständnis zeigen
- Betroffene ermutigen, sich sozialen Situationen zu stellen
- Betroffene nicht zu sehr beschützen oder ihnen Situationen abnehmen
 - Betroffene bei Fortschritten loben und bestärken
 - Ermutigen zur Therapie zu gehen
- Bei Sozialen Aktivitäten den Betroffenen beistehen, und für sie da sein

Essstörungen

Ursache

- Folgeerscheinung, z.B. einer Depression
- Schönheitsideale z.B. Sozial Media
- Familiäre Probleme / problematische Situation (z.B. Scheidung, Mobbing, traumatische Erlebnisse)
- Leistungsdruck, Perfektionismus, Kontrollbedürfnis, geringes Selbstbewusstsein



Symptome / Verhalten

- Verweigerung der Nahrungsaufnahme (Angst vor dem zu zunehmen)
- Negative Einstellung zum Körper
- Verzernte Selbstwahrnehmung
- Schwindel, Ohnmacht
- Streng kontrollierte Nahrungsaufnahme (Essensplan, Kalorienzähler)
- Nichtteilnahme von sozialen Veranstaltungen
- Ständige Beschäftigung

Behandlungsmöglichkeiten

- In einer Klinik Therapie: Selbstakzeptanz, Selbstwert, realistisches Selbstbild lernen
- Aber auch der gesunde Umgang mit Essen

Umgang mit Betroffenen

- Sie ernst nehmen
- Ihr Verständnis und Empathie zeigen
- Nicht unter Druck setzen!
- Das heißt: Die Essstörung nicht direkt ansprechen oder kritisieren!
- Kommentare über Aussehen oder Gewicht vermeiden (auch wenn es Positiv gemeint ist)
- Geduld zeigen, Aktiv zuhören
- Vermeiden von Ängsten der Betroffenen
- Ermutigen, sich professionelle Hilfe zu suchen

Angststörungen

Definition

Angststörungen unterscheiden sich von normalen Ängsten dadurch, dass sie übermäßig stark sind und sie ein normales Maß überschreiten. Sie führen zu Funktionsstörungen und übermäßigem Leid bei den Betroffenen



Symptome

- Angst vor "normalen" Dingen
- Der Körper macht ein lähmenden Eindruck
- Schnelle Atmung oder zittern
- Ausweichendes Verhalten

Behandlungsmöglichkeiten

Medikamente

- Benzodiazepine können kurzfristig eingesetzt werden, um die Angst im Nervensystem zu dämpfen.
Aber Achtung das Suchtpotenzial ist sehr hoch!

Psychotherapie

- Systematische Desensibilisierung, der Patient stellt sich schrittweise angstauslösenden Situationen
- Kognitive Therapie, Die Einschätzungen und Erwartungen des Patienten werden auf ein normales Niveau gesenkt um die reale Situation besser erleben zu können

Umgang

- Sei geduldig und verständnisvoll
- Keinen Therapeuten spielen!
- Sei für die Person da
- Versuche die Person zu beruhigen
- Nimm die Reaktionen ernst

Phobien, Neurosen

Soziale Phobie Ursachen

- Die Krankheit kann genetisch geerbt oder erlernt werden.
- Oft sind belastende Erlebnisse in der Kindheit ebenfalls ein Auslöser



Symptome der Sozialen Phobie

- Zittern, erröten am Hals oder Gesicht, Schwindelgefühl, schneller Herzschlag, Schweißausbrüche, Panik, Übelkeit, Durchfall,

Verhalten

- Angst davor merkwürdig, peinlich oder lächerlich auszusehen
- Wahnvorstellung davor Angestarrt, Verfolgt oder Bewertet zu werden
- Man vermeidet soziale Aktivitäten z.B.: Telefonieren, Einkaufen, öffentlichen Verkehr, Präsentationen oder Termine
- Man wünscht sich Unsichtbar zu sein



Behandlungsmöglichkeiten

- Kognitive Verhaltenstherapie: Patienten sollen destruktive Gedanken in realistische umwandeln
- Pharmakotherapie: Antidepressiva, Medikamente
- Gruppentherapie: Mehrere Patienten lösen gemeinsam in einer Gruppe die Probleme