

## Und wenn doch alles aus dem Ruder läuft...

Wenn Sie trotz aller Anstrengungen und Bemühungen das Gefühl haben, dass Ihnen alles über den Kopf wächst und Sie sich den Problemen allein oder trotz der Hilfe Ihrer Familie und Ihrer Freunde nicht mehr gewachsen fühlen, sollten Sie professionelle Unterstützung suchen. Es gibt hierfür verschiedene Anlaufstellen, z.B. Psychotherapeuten oder psychologische Beratungsstellen. Zögern Sie nicht, sich rechtzeitig um Hilfe zu bemühen, um sich und Ihre Angehörigen zu entlasten und Ihre psychische Gesundheit zu bewahren.

## Wie finde ich zugelassene Psychotherapeuten?

Alle Psychologischen Psychotherapeuten haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können. Sie können den\*die Psychotherapeut\*in ohne eine Überweisung aufsuchen. In der Datenbank unseres Berufsverbandes können Sie gezielt nach Psychotherapeuten in Ihrer Nähe suchen: [www.psychotherapeutenliste.de](http://www.psychotherapeutenliste.de).

Sie können auch Ihre\*n Hausarzt\*in nach Adressen von kooperierenden Psychologischen Psychotherapeuten fragen. Die Terminservicestelle (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigung unterstützt Sie bei der Suche (Telefon 116117).

Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zu den Themen Psychotherapie und Kostenerstattung finden Sie auf [www.dptv.de](http://www.dptv.de) unter dem Stichwort **Patienten – Faltblätter und Broschüren**.



## Wenn ich meine psychische Gesundheit erhalten will...



## Die psychische Gesundheit erhalten. Aber wie?

Was man selbst tun kann, um sich körperlich fit zu halten, Krankheiten vorzubeugen und möglichst bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, ist allgemein bekannt: viel Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf etc. Wie man sich psychisch gesund hält und wie man seine Psyche schützen kann, ist weniger bekannt. Wie kann man Stress und Problemen vorbeugen, verringern oder abbauen? Wie geht man mit den belastenden Problemen des Alltags um, ohne dabei selbst „auf der Strecke“ zu bleiben? Was soll man tun, wenn doch mal alles zu viel wird?

Psychische Gesundheit ist ein Thema, das in unserer Gesellschaft immer stärker an Bedeutung gewinnt. Im Laufe des Lebens erkranken etwa 30-40% der Bevölkerung an mindestens einer psychischen Störung.

## Der Mensch: eine Einheit aus Körper, Seele und Geist

In der Psychologie und der Medizin wird der Mensch als Einheit aus Körper, Geist und Seele gesehen. Um psychisch gesund zu bleiben, muss man darauf achten, dass Körper, Seele und Geist so gut wie möglich in Einklang stehen. Wenn dies nicht der Fall ist, leidet der Mensch als Ganzes. Ein erkrankter Körper beeinträchtigt die Psyche (Gedanken und Gefühle), eine erkrankte Psyche beeinträchtigt auch die körperlichen Funktionen.

Die Disziplin, die sich mit der Behandlung psychischer Probleme beschäftigt, ist die Psychotherapie. Sie zielt in unserer Gesellschaft hauptsächlich auf die Heilung von bereits vorhandenen psychischen Störungen oder Krankheiten ab. Zunehmend gerät aber auch die Prävention in den Blickpunkt. Die Präventionsforschung beschäftigt sich mit der Frage, wie psychischen Störungen vorgebeugt werden kann. Einige der wichtigsten Erkenntnisse werden hier vorgestellt.

### ■ Nehmen Sie sich wichtig

Erkennen Sie Ihren Selbstwert! Machen Sie sich bewusst, dass Sie ein wertvoller und ganz besonderer Mensch sind.

### ■ Gestehen Sie sich Fehler zu

Niemand ist perfekt. Gestatten Sie sich, Fehler zu machen. Wenn Ihnen ein Fehler unterläuft, behandeln Sie sich so, wie Sie einen guten Freund behandeln würden: Verurteilen Sie sich nicht, sondern akzeptieren Sie sich so wie Sie sind.

### ■ Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse

In der Hektik des Alltags vergisst man leicht, auf sich selbst zu achten und sich zu fragen, was man im Moment braucht. Planen Sie bewusst freie Zeiten im Tagesablauf ein, achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und sorgen Sie für sich.

### ■ Erinnern Sie sich an schöne Erlebnisse

Im Leben läuft nicht immer alles glatt. Manchmal hat man das Gefühl, dass nichts mehr so klappt wie es soll und dass alles „den Bach runter geht“. In diesen Zeiten ist es besonders wichtig, sich auch an die positiven Dinge im Leben und an die eigenen Fähigkeiten zu erinnern. Nutzen und aktivieren Sie diese Ressourcen, um Ihren Alltag wieder zum Guten zu wenden.

### ■ Gönnen Sie sich Freude

Auch wenn das Leben manchmal schwer ist – gönnen Sie sich Erlebnisse oder Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten. Genießen Sie gelegentlich bewusst auch Kleinigkeiten im Alltag. Auch sportliche Betätigung ist eine gute Methode, sich etwas Gutes zu tun und ist außerdem ein guter Stimmungsaufheller.

### ■ Sprechen Sie mit Anderen

Es ist nicht immer einfach, mit Anderen über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu reden, auch wenn sie zu den engsten Vertrauten gehören. Für Ihre psychische Gesundheit ist es jedoch wichtig, dass Sie mit Ihren Mitmenschen sprechen und Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse äußern.

### ■ Der Mensch ist ein soziales Wesen, Sie auch

Familie und Freunde sind ein wichtiger Bestandteil des Alltags und tragen zur psychischen Gesundheit bei. Man kann etwas mit ihnen unternehmen, mit ihnen lachen, weinen oder streiten. Sie helfen, wenn man mal in Not gerät, und sie sind eine wichtige Hilfe dabei, sich selbst wahrzunehmen und besser zu verstehen. Pflegen und nutzen Sie Ihre wichtigen und unterstützenden Kontakte.

### ■ Bauen Sie Stress ab

Wer kennt das nicht... Es gibt unzählige Dinge zu erledigen, Sie wissen nicht, wo Ihnen der Kopf steht, und dann kommt noch eine Freundin und bittet Sie um einen weiteren Gefallen... In solchen Zeiten ist es wichtig, kurz inne zu halten und Prioritäten zu setzen. Müssen tatsächlich alle Dinge gleichzeitig und von Ihnen selbst erledigt werden? Teilen Sie Ihre Kräfte ein und sagen Sie auch mal „nein“.

### ■ Nicht gleich verzweifeln

Manchmal wird man im Leben vor Probleme gestellt, die einen vollkommen hilflos machen. Machen Sie sich klar, dass es für fast alle Probleme irgendeine Lösung gibt. Versuchen Sie, nicht die Zuversicht zu verlieren und zunächst Ruhe und etwas Distanz zu gewinnen. Gehen Sie Ihre Probleme in kleinen realistischen Schritten an.

### ■ Erkennen Sie die Warnsignale

Jeder Mensch zeigt vor der Entwicklung psychischer Störungen Warnsignale. Deswegen ist es wichtig, achtsam mit sich selbst zu sein und Veränderungen im eigenen Befinden und Verhalten zu hinterfragen. Wenn Sie merken, dass es Ihnen zunehmend schlechter geht, ist es wichtig frühzeitig zu handeln: Verringern Sie Stress, nutzen Sie Ihre Ressourcen und holen Sie sich Hilfe.