

Schweizer Agrarmedien GmbH
 8408 Winterthur
 052/ 222 77 27
 www.bauernzeitung.ch

Medienart: Print
 Medientyp: Fachpresse
 Auflage: 8'133
 Erscheinungsweise: wöchentlich



Themen-Nr.: 953.8
 Abo-Nr.: 953008
 Seite: 18
 Fläche: 16'655 mm²

BUCHTIPP

Alles über psychische Erkrankungen

Hat die schüchterne Kusine eine soziale Phobie und der Nachbar, der sich ab und zu niedergeschlagen fühlt, eine depressive Störung? Was ist gesund und was ist psychisch krank?

Eine Belastung ausgleichen können

Viele von uns kennen Stimmungsschwankungen. Stunden oder Tage, an denen wir uns als lustlos und innerlich leer erleben. Das ist normal und für sich genommen noch kein Zeichen einer depressiven Erkrankung. Als leichte Depression wird dieser Zustand dann bezeichnet, wenn er für mindestens zwei Wochen anhält. Er behindert Menschen in ihrer Lebensqualität, sie sind aber noch fähig, zum Beispiel ihrer Arbeit nachzugehen. Sind die Symptome stärker, wird Arbeiten bereits schwierig. Manche Menschen schliesslich werden schwer depressiv, sie sind nur noch in sich versunken.

Diese Beispiele zeigen die Bandbreite von der noch als normal betrachteten Verstimmung bis zur schweren Depres-

sion. In der Regel spricht man von einer Krankheit, wenn die normale Regenerationsfähigkeit des Körpers überfordert ist. Das ist bei psychischen Erkrankungen ähnlich.

Wir besitzen eine psychische Widerstandskraft, die hilft, Stress, Krisen oder auch den Verlust eines nahestehenden Menschen mit der Zeit zu bewältigen. Zu einer psychischen Erkrankung kommt es, wenn eine Belastung nicht mehr aus eigenen Kräften ausgeglichen werden kann.

Das Aktivieren der Selbstheilungs- und Regenerationskräfte

des Körpers – beispielsweise durch Entspannung, genügend Schlaf oder gesunde Ernährung – ist also nie falsch, wenn man sich Sorgen um die eigene psychische Gesundheit macht. Auch ein persönliches Gespräch kann hilfreich sein, oder eine erste Analyse des Stresses, den man hat. Häufig bedeutet eine Klärung der Situation aber, dass man sich Hilfe von aussen holt. Doch wohin sich wenden?

Vielfalt an Behandlungsmöglichkeiten

Das Buch «Ganz normal anders» weiss Rat. Es bietet eine Übersicht über alle psychologischen und psychiatrischen Behandlungsangebote. Weiter informiert das leicht verständliche Nachschlagewerk über alles Wesentliche rund um die verschiedenen Krankheitsbilder, die Wirkungsweisen von Medikamenten und die neusten Therapiemethoden. *zi*

Ganz normal anders. Alles über psychische Krankheiten, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote. Thomas Ihde-Scholl, Beobachter Edition

