

## Inhaltsverzeichnis

---

--

## Umgang mit psychischen Erkrankungen

### Inhaltsverzeichnis

1 Depression .....	2
2 Selbstverletzung .....	2
3 Essstörungen .....	3
4 Angst(-Störung) .....	3
5 Wo gibt's Hilfe? .....	3

## Depression

„Eine Depression ist weitaus mehr, als nur sich schlecht zu fühlen, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung, die jeden Menschen treffen kann, unabhängig von Alter, Beruf und sozialem Stand.

Etwa 4 Millionen Deutsche kennen es, unter gedrückter Stimmung, Antriebsmangel und dem Verlust von Freude und Interesse (sog. Hauptsymptome einer Depression) zu leiden. Auch weitere Symptome („Zusatzsymptome“) wie zum Beispiel Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Schuldgefühle, verminderter Appetit, ein pessimistischer Blick in die Zukunft bis hin zu Suizidgedanken können bei einer Depression auftreten.“ (<https://www.seelischegesundheit.net>)

**Weitere Infos unter:** <https://www.irsinnig-menschlich.de/hilfe/depression/>

## Selbstverletzung

„Eine Mutprobe? Schocker für die Mitmenschen? „Man sollte das alles nicht so ernst nehmen, die wollen doch nur auf sich aufmerksam machen.“ Du siehst nur die äußeren Verletzungen oder Narben an den Armen oder Beinen. Sie ragen heraus, befremden, machen Angst wie der Eisberg aus dem Meer. Was sich unter der Meeresoberfläche vom Eisberg verbirgt, bleibt verborgen.“ (<https://www.irsinnig-menschlich.de/hilfe/selbstverletzendes-verhalten>)

„Unter selbstverletzendem Verhalten versteht man Handlungen, bei denen es zu einer bewussten Schädigung der Körperoberfläche kommt. Diese Handlungen sind sozial nicht akzeptiert und nicht suizidal intendiert. Selbstverletzung ist kein eigenständiges Krankheitsbild sondern tritt als Symptom einer psychischen Störung oder Erkrankung oder aber auch ohne begleitende psychiatrische Erkrankung auf.“

(<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/warnzeichen/selbstverletzendes-verhalten/was-ist-selbstverletzendes-verhalten-svv>)

**Mehr Infos gibts bei:**

- <https://www.fideo.de/fuer-familie-freunde/selbstverletzung-suizidalitaet/> (Schwerpunkt Depression)
- <https://star-projekt.de> (eine Studie für Betroffene inkl. Online-Beratungsprogramm)
- <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/warnzeichen/selbstverletzendes-verhalten/was-ist-selbstverletzendes-verhalten-svv/>

## Essstörungen

---

„Von einer Essstörung wird gesprochen, wenn sich ein Betroffener emotional und gedanklich übermäßig mit dem Thema "Essen" beschäftigt und seinen Essstil meist komplett überwacht, so dass der natürliche Appetit ganz oder teilweise ignoriert wird. Die Betroffenen treiben viel Sport, ernähren sich von viel oder fast gar keinem Essen. Die häufigsten Folgen sind: Fettleibigkeit, Magersucht, Bulimie.“ (<https://www.seelischegesundheits.net>)

**Umfangreiche Info:** <https://www.bzga-essstoerungen.de>

## Angst(-Störung)

---

„Wer kennt dieses Gefühl nicht? Die Hände fangen an zu schwitzen, das Herz fängt an zu rasen, die Augen weiten sich. Man bekommt es mit der Angst zu tun.

Krankhaft werden Ängste dann, wenn sie übermäßig auftreten und zwar ohne dass eine tatsächliche Gefahr oder Bedrohung vorliegt. Zu einer solchen Angststörung (medizinisch: Phobie) zählen Angstattacken mit Beklemmungs- und Erstickungsgefühlen, Schweissausbrüchen, Schwindel oder Herzrasen. Ursachen dafür können die Angst vor Tieren wie Schlangen oder Spinnen sein oder vor bestimmten Situationen wie Prüfungen oder Vorträgen. Bei einer generalisierten Angststörung sind die Betroffenen oft über Wochen oder Monate innerlich unruhig und angespannt und nicht in der Lage, den Alltag zu meistern. Zu den Angsterkrankungen gehören auch Panikstörungen, bei denen die Angstattacken ohne ersichtlichen Auslöser auftreten“ (<https://www.seelischegesundheits.net>)

**Weitere Infos unter:** <https://www.irsinnig-menschlich.de/hilfe/angst/>

## Wo gibt's Hilfe?

---

Neben den oben genannten Möglichkeiten ist es im Akutfall immer eine gute Möglichkeit, bei einem Krisendienst anzurufen.

Diese gibt es mittlerweile in vielen Teilen Deutschlands, einfach im Netz nach „Krisendienst“ und Deinem Wohnort suchen.

Eine Übersicht der telefonischen Hilfsangebote nach Bundesland sortiert bietet:

<https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/adressen/>