

Liebe Moni

1.1.12

es ist nachvollziehbar, daß wir 2 unterschiedliche Betrachtungsweisen haben.
Du siehst alles in Zusammenhang mit meinem Engagement - daß hierin die Entfremdung steckt.
Dies jedoch nur, weil Du diesen Weg nicht mit mir gehen willst, denn ich habe Dich involviert.
Auf meiner Seite sind vielfältige Enttäuschungen - diese in einem Punkt zusammen gebracht:
Du sagtest, daß Du immer zu mir stehen wirst und wir gemeinsam alles schaffen
Ja, das ist wahre Partnerschaft - dies gibt Kraft (zum Durchhalten), Vertrauen und ein echtes wir.
Aber Deine Entscheidung nicht mehr zu mir / hinter mir zu stehen beendete das wir und das Vertrauensverhältnis. Als Folge dieser Deiner Entscheidung ist nachvollziehbar, daß Du diesen Weg nicht mit mir gehen willst und Dich auch von allen Informationen abkoppeltest.

Sehr bedauerlich ist Deine Entscheidung - nachdem Kristine Deine Fehler machte, daß Du nun ihre machst.
Ein Leben von Tag zu Tag ist ein Leben ohne Hoffnung auf ein Morgen, auf das es sich lohnt zu freuen oder hinzuarbeiten - genau dies „trennt“ uns - ich lebe, arbeite nicht nur, sondern ich freue mich auf das Morgen, welches ich mit Ting und Asgard aktiv und bewußt gestalte - was ich selbst (mit)gestalte, trägt in sich die Wahrscheinlichkeit, daß es meinen Wünschen entsprechen wird.

So vieles hat sich schon (ein)gefunden - ohne mein direktes Zutun, nur weil die Menschen teilhaben wollen - warum soll sich nicht auch der Rest finden ?

Liebe Moni

was uns in der letzten Zeit geschah, beschäftigt mich weiterhin
Daher bin ich froh, daß verschiedene Hinweis zum wahrscheinlichsten Ergebnis führten.

Du sprachst meine immer ´mal wieder aufkommende Verzweiflung an, daß ich deshalb depressiv wäre - diese Momente existieren sicher (Du schriebst, was es für Dich bedeutet, wenn ich das Thema Suizid anspreche). Aber der Schlüssel ist das Thema Depression !

Also habe ich angefangen, meine Gedanken zusammen zu schreiben (und hinterher mal das web befragt - das Ergebnis ist fantastisch hilfreich).

Fangen wir beim Zeitraum an.

Ich sprach von der Veränderung ab 2007 - Du sprachst davon seit 2008 (ich sah den Zusammenhang vor allem mit EST für uns als Sicherheit(sverlust) und für mich als enorme Belastung); mein Engagement ist wahrlich nicht der Grund, auch wenn es Dich ängstigt und Du deshalb (wie der Erich) nichts davon wissen will, denn es beweist, daß unser Sicherheitsgefühl des Lebens in einem „Rechtsstaat“ nur Illusion ist (aber ich bin kein Lemming, der blind den anderen hinterher die Klippe herunter springt).

Woran wir beide nicht dachten: Du hast zuerst die Dosierung des

Depression

Schilddrüse

Wir wissen, daß die Schilddrüse (welche „seltsamer Weise“ in unseren industriellen Welt zumeist nicht korrekt arbeitet) nicht nur in den Hormonhaushalt eingreift, sie produziert ein Großteil derselbigen - wir wissen nicht wie sich eine verringerte Schilddrüsenfunktion im Einzelnen bzw. welche Auswirkungen dies auf den gesamten Hormonhaushalt hat, denn viele Hormone initiieren (Botenstoffe) sowohl eine Wirkung, als auch daß ohne ihre Mindestmenge im Blut andere Hormone gar nicht erst ausgeschüttet werden - die Komplexität hat noch niemand durchblickt.

Gerade bei Frauen können neben Schilddrüsenunterfunktion noch Hormonveränderungen durch die Wechseljahre kommen. Speziell in Ungarn gibt es eine Art Pilz, der sich durch das Leitungswasser verbreitet und zu Depressionen führt - diese Art Vergiftung wird man nie mehr los, ebenso wenig wie man von einer Depression endgültig geheilt wird, in dem Sinne, daß man anfällig dafür ist / bleibt.

< Depression als Teil einer psychologischen (genozitären) Kriegsführung !

=> die meisten erkennen erst dann, was sie hatten, nachdem sie es verloren haben

=> viele Argumente sind unsinnig und lächerlich, jedoch der an Depression leidende Mensch erkennt dies nicht - in solch einer Phase ist für einen selbst das eigene Verhalten klar und logisch ist - nur die Außenstehenden haben einen anderen Blickwinkel (wobei alle Freunde diesen nicht wirklich einnehmen können, denn sie bekommen nur einen Ausschnitt zu sehen - genau diesen in sich logisch geschlossenen, den man ihnen mitteilt - entsprechend können sie auch nur gemäß diesem Fragment im Sinne dieses Fragmentes raten) - wobei die Familienangehörigen hier das umfassendste Bild haben dürften.

Keine Depression fragt nach angemessen oder einem ernst zu nehmenden Grund !

Typisch kann hier ein Verbleiben im / als „armes ich“ sein - der Wunsch nach Mitleid und die Aussage: ich brauche Zeit dies ist in Wahrheit eine Flucht !

Durch diese Flucht braucht man sich weder den persönlichen Problemen noch der nicht entdeckten Depression zu stellen. So zerbricht, was man angestrebt hat, als das Wichtigste in seinem Leben.

Mit dem Zerbrechen entstehen die äußeren, für alle - auch die Mediziner - erkenn- und wahrnehmbaren Gründe für eine Depression (aber der oft um Jahre frühere Beginn, wird nicht wahrgenommen).

<http://www.psychotipps.com/Depressionen.html>

Depressionen machen sich in unseren Gedanken, in unserem Körper, in unseren Gefühlen und unserem Verhalten bemerkbar.

Depressionen äußern sich in unserem Denken, Fühlen, Handeln und in unserem Körper.

Anzeichen für Depressionen im Körper:

- Appetitverlust
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Schmerzen im Nacken, in den Schultern
- Schwindel, Augenflimmern
- Durchfall oder Verstopfung
- das sexuelle Verlangen nimmt ab

Anzeichen für Depressionen in den Gefühlen:

- Antriebslosigkeit
- Verzweiflung
- Angst
- Einsamkeitsgefühle
- Niedergeschlagenheit

Lustlosigkeit
Gereiztheit
Unfähigkeit, sich zu freuen

Anzeichen für Depressionen im Verhalten:

Weinen
Kleinste alltägliche Verrichtungen fallen schwer

Wann sind Depressionen krankhaft?

Es ist normal, für eine gewisse Zeit auf Enttäuschungen, Verletzungen und Verluste (Partner, Arbeitsplatz, Gesundheit) deprimiert zu reagieren.

Alarmierend wird es, wenn wir über die Verletzungen und den Verlust nicht hinwegkommen

Ursachen von Depressionen

Die meisten Depressionen sind auf mangelnde seelische Bewältigungsstrategien zurückzuführen. Zu den seelischen Bewältigungsstrategien zählt z.B. die Fähigkeit, mit Verlusten fertig zu werden, Konflikte ertragen und austragen zu können, usw.

Es sind nicht die Bedingungen, unter denen wir leben, die über unsere Gefühle bestimmen, sondern die Art und Weise, wie wir mit den Bedingungen umgehen. Es ist unsere Art der seelischen Bewältigung, die darüber entscheidet, wie wir emotional reagieren, ob wir depressiv werden.

Die Tatsache, dass Menschen in ein und derselben Situation ganz unterschiedlich reagieren, zeigt, dass nicht die Situation depressiv macht, sondern unsere Gedanken über die Situation.

Tipps gegen Depressionen

Wenn Sie jedoch keine Energie haben, Sie sich schlecht konzentrieren können, sich nur schwer etwas merken können, Ihre Depressionen sehr stark sind, dann sollten Sie sich Unterstützung holen.

1. Treiben Sie leichten Sport - unbedingt ausprobieren!

Ein ausgezeichnetes Mittel gegen Depressionen ist regelmäßige körperliche Bewegung in Form von Walking oder leichtem Joggen. Bewegung verbessert Ihre Stimmung erheblich!

2. Nehmen Sie ein Johanniskrautpräparat !

Johanniskraut gegen Depressionen ist bei leichten bis mittelschweren Depressionen ebenso wirksam wie klassische Antidepressiva, haben aber so gut wie keine Nebenwirkungen. Bereits nach zwei bis drei Wochen ist eine Besserung zu verspüren. WICHTIG: Johanniskraut-Präparate sollten vom Hausarzt verordnet werden, da viele der in Supermärkten oder im Internet erhältlichen Johanniskraut-Präparate zu niedrig dosiert sind. Nur hoch dosiert ist Johanniskraut ein wirksames Mittel gegen Depressionen.

3. Neue Konfliktlösungsstrategien

Wir sehen etwas als schlimmer an, als es in Wirklichkeit ist, sehen uns hilfloser, als wir es tatsächlich sind, sehen etwas als ausweglos an, wo es Hoffnung gibt. Schauen Sie sich die Arten negativen Denkens an, die bei Depressionen häufig auftreten. Ihre Depressionen sind das Resultat negativer Gedanken. Depressive Gefühle sind kein Beweis dafür, dass alles ausweglos ist, sondern nur, dass Sie die Situation und sich sehr negativ und pessimistisch bewerten. Depressive Gefühle weisen darauf hin, dass wir im Augenblick keine Lösung und Hoffnung für unsere Lage sehen.

4. Lenken Sie Ihren Blick auf Positives oder Neutrales

Wenn Sie depressiv sind, kreisen Ihre Gedanken um Ihre Situation, die Sie als hoffnungslos und unerträglich ansehen.

Depression <http://www.netdoktor.de/Krankheiten/Depression/>

Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Schätzungsweise fünf Prozent der deutschen Bevölkerung leiden derzeit an einer behandlungsbedürftigen Depression - das sind etwa vier Millionen Menschen. Etwa drei bis vier Mal so groß ist aber die Zahl derjenigen, die irgendwann im Laufe des Lebens an einer Depression erkranken, Frauen dabei doppelt so häufig wie Männer.

Man nimmt an, dass die Neigung zur Depression zum Teil vererbbar ist. Wer einmal eine Depression durchlebt hat, hat ein erhöhtes Risiko, dass die Krankheit erneut auftritt.

» Bipolare affektive Störung

Die bipolare affektive Störung zeichnet sich durch depressive und manische Phasen aus. In der Manie dominiert bei den Betroffenen ein übersteigertes Selbstverständnis; auch die eigenen Fähigkeiten werden überschätzt. So können manische Patienten wochenlang die Nächte durcharbeiten, ohne Müdigkeitserscheinungen wahrzunehmen.

Eine Depression ist meist eine schwere Erkrankung, die Antrieb, Stimmung, Schlaf, die Fähigkeit Freude zu empfinden sowie andere Aspekte des Erlebens betrifft.

Wie bei anderen schweren Erkrankungen auch sollten Sie so rasch wie möglich ärztliche Hilfe suchen. Ergreifen Sie als Angehöriger die Initiative und vereinbaren einen Arzttermin. Viele Depressive sehen hierfür keine Veranlassung oder sind dazu nicht in der Lage. Außerdem sehen sie den Grund für den Zustand oft nicht in einer Erkrankung.

Viele Depressive klagen und sind verzweifelt. Auch ihr Lustempfinden lässt nach.

Streiten Sie auch nicht mit ihm, ob die negative Sichtweise "objektiv" gerechtfertigt ist oder nicht. Beides hat nämlich keine Aussicht auf Erfolg. Wenn die Depression bei einem Familienmitglied oder Freund über Monate anhält, ist das für Sie vermutlich sehr belastend. Beachten Sie Ihre eigenen Grenzen der Belastbarkeit. Beachten Sie, dass Depressive viele Dinge verzerrt sehen und manche Entscheidungen sicher anders treffen würden, wenn die Depression abgeklungen ist. Berücksichtigen Sie dies in allen Angelegenheiten, die für die private oder berufliche Zukunft von Bedeutung sind.

<http://www.netdoktor.de/Krankheiten/Depression/Ursachen/Depression-Ursachen-7030.html>

Zu den weiterführenden Untersuchungen gehören immer eine körperliche Untersuchung sowie beispielsweise eine Blut-Untersuchung und eine Computer-Tomografie (CT) des Gehirns. Denn auch ein niedriger Blutzuckerspiegel, Mangel an Vitamin B12, Demenz oder eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) kommen als Ursachen für die Symptome einer Depression infrage.

Dennoch bleibt immer ein gewisses Rückfallrisiko. In manchen Fällen werden die Depressionen sogar chronisch. Viele Depressionspatienten profitieren deshalb von einer Langzeitbehandlung, die Rückfällen vorbeugt.

Johanniskrautpräparate werden ebenfalls in der Depressionstherapie eingesetzt. Sie wirken auf die gleichen Botenstoffe im Gehirn wie die klassischen Medikamente. Allerdings eignen sich Johanniskrautpräparate nur zur Therapie leichter Depressionen.

Erklärungsansätze

Vieles ist noch nicht restlos geklärt, aber es gibt Hinweise, dass während einer Depression die Hirntätigkeit verändert ist. Bei jedem Sinneseindruck, jedem Gefühl und jedem Gedanken sind Nervenzellen aktiv. Sie kommunizieren untereinander über elektrische Impulse und Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter.

Eine Hypothese besagt, dass der Hirnstoffwechsel bei einer Depression gestört ist. Die Theorie: Serotonin, Noradrenalin und andere Botenstoffe geraten aus der Balance und stören so den Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen. Das schlägt sich auch in den Gefühlen und Gedanken nieder und hat Antriebslosigkeit, Appetitmangel oder Schlaflosigkeit zur Folge. Bewiesen ist diese Hypothese für Depressionen jedoch nicht.

Andere Erklärungsansätze machen eine Fehlregulation der Stresshormone für die Depression verantwortlich. Weiterhin gibt es Hinweise, dass eine gestörte Schlaf-Wach-Regulation eine ursächliche Rolle bei der Entstehung von Depressionen spielt.

Auslöser

Schwere psychische Belastungen und Konflikte können zum Ausbruch einer depressiven Phase beitragen. Dies ist jedoch eher die Ausnahme als die Regel. Auch wenn viele Laien das erwarten - die Depression muss keine nachvollziehbare, verständliche Reaktion auf schwierige Lebensumstände sein!

Gehemmtes Denken und Handeln, Konzentrationsschwierigkeiten, Unentschlossenheit.

Verringertes sexuelles Interesse.

Energielosigkeit

Verarmungs-Befürchtungen.

Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Angst

<http://www.depressionen-depression.net/>

Depressionen betreffen nicht nur einzelne Menschen. Es sind inzwischen Millionen Bundesbürger, die schon einmal depressive Phasen gehabt haben beziehungsweise regelmäßig haben.

Dabei ist das Alter, das Geschlecht oder die soziale Stellung nicht wichtig. Sowohl Frauen als auch Männer, Schüler, Studenten, Rentner, Beamte oder auch Arbeitslose sind von dieser Krankheit betroffen. Man schätzt, daß inzwischen 50 % der Bundesbürger direkt selbst erkrankt oder als Angehöriger oder Freund schon einmal mit Depressionen in Kontakt gekommen ist. Circa 20 % davon waren oder sind selbst von einer Depression betroffen.

Überraschenderweise treten Depressionen gerade in Gesellschaften wie unserer immer häufiger auf. Im ersten Moment ergibt sich daraus ein Widerspruch. Denn man sollte meinen, daß es uns ja allen, verglichen zum Beispiel zu Ländern der Dritten Welt, sehr gut geht. Gerade in den ärmeren Ländern der Welt jedoch sind Depressionen nicht so oft vorzufinden. Es müssen also andere Ursachen als das relativ gute und gesunde Leben für diese Krankheit zuständig sein.

Tödliche Krankheit Depression

Daß die Depression eine sehr ernstzunehmende Krankheit ist, zeigt allein die Zahl der Todesfälle: Mehr als 10 % der schwer an Depressionen erkrankten Menschen begehen Selbstmord.

Depressionen - Eine meist lange Krankheitsgeschichte

Bis es jedoch zu so einer ausgeprägten Depression kommt, gibt es meist eine lange Krankheitsgeschichte. Bei vielen depressiven Menschen bemerkt man anfänglich nichts von ihrer Krankheit. Sie versuchen sie mit sehr viel Aktivitäten zu verstecken. Manche Erkrankte sind wie überdreht, reden viel und wirken hektisch.

<http://www.diskussionsforum-depression.de/index.php?site=kndepression>

Herzlich willkommen im Diskussionsforum vom Bündnis gegen Depression und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

<http://www.buendnis-depression.de/> Suchen Sie Kontakt zu anderen Betroffenen oder Angehörigen?
"Schattendasein. Das unverstandene Leiden Depression" - ein Buch von Betroffenen, über Betroffene, für Betroffene. Geschrieben von Mitgliedern unseres Online-Diskussionsforums.

Depression und Migration "Depression bei Ausländern" - Informationskampagne des Nürnberger Bündnisses gegen Depression <http://www.buendnis-depression.de/depression/depression-und-migration.php>

Kulturelle Unterschiede im Erleben von Depressionen können dazu führen, dass die Erkrankung bei Migranten spät oder gar nicht diagnostiziert wird.