Informationen zu Depressionen

Hier findet man ein paar persönliche Informationen von mir zur Depressionsdefinition, möglichen Auslösern und Eigenhilfe.

Definitionen & Empfindungen

- Niedergeschlagenheit
- Traurige Stimmung (Trauer)
- Negativ fokussierte Wahrnehmung
- Persönlichkeitsstörungen (hilfreich ist ICD-10)
- Dissoziation (Fluchtmodus)
- Statistik
  - Offiziell bekannt sind ca. 300 Mio. Personen
  - Inoffizielle Zahlen sind nicht abschätzbar

Mögliche Auslöser & Ursprünge

- Menschenverlust
- Trauer
- Negative Informationen / Assoziationen
- Schuldgefühle
- Traumata (grossteils schwere Kindheitserlebnisse)
- Irrationalitäten (Gehirn-Fehlfunktionalitäten)
- Physische Funktionsbeeinträchtigungen
- Insomnie (Schlafstörungen)

Mögliche Auslöser & Ursprünge

- Essstörung / Appetitlosigkeit / Bulimie
- Ängste / Wut / Stress / Aggression
- Situative Überforderungen
- Ungewollter Abstand / Verlust vom Humor
- Inakzeptanz der eigenen Persönlichkeit
- Fehlende Eigenakzeptanz eigener Fähigkeiten
- Genetischer Ursprung und Weitergabe

Möglichkeiten zur Eigenhilfe

- Validierung/Findung und Akzeptanz aller physischen & psychischen Fähigkeiten
- Abstand-/Distanzaufbau zu negativen Personen sowie Informationen (Eigenschutz)
- Achtsamkeiten auf Natur (Pflanzen & Tiere) wahrnehmen und aufbauen / erweitern / verstärken
- Versuch positiver Ausrichtung auf Neues (Kontakte, Situationen, Handlungen) zu finden

Möglichkeiten zur Eigenhilfe

- Schöne Bilder / Gefühle zulassen und erstellen (Universum, Geschichten, Umfeld uä.)
- Positivität / Optimismus aufbauen
- Eigenakzeptanz von sich selbst und Umfeldern
- Nettes Neues / Interessantes erlernen