

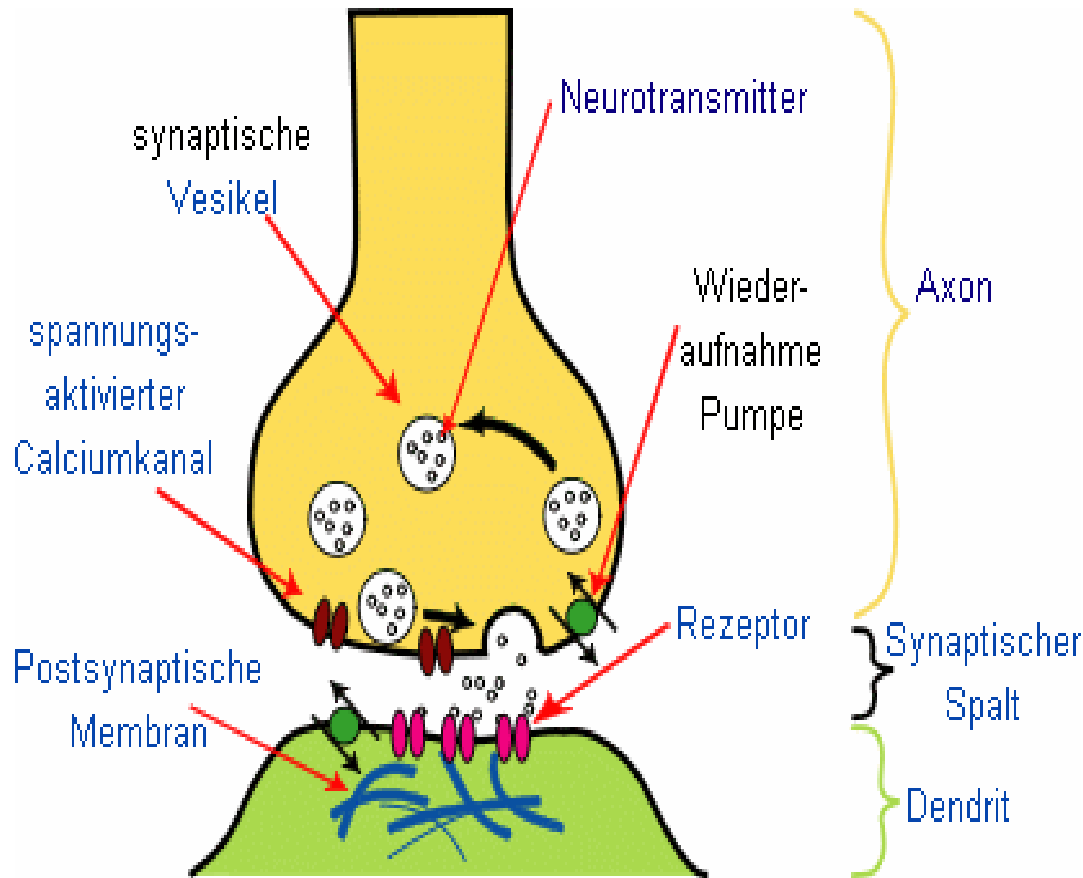
nervenstark werden

Depression verstehen

Nürnberg, 25. Januar 2013

Konzept: Tobias Müller, nervenstark

Depression



<p>krank Depression</p> <p>Oft plötzlicher Beginn</p> <p>deutliche Veränderung der Persönlichkeit</p> <p>Probleme in mehreren Bereichen (privat/ Arbeit/ Schule etc.)</p> <p>z.T. ohne klare Auslöser</p>	<p>gesund leistungsfähig motiviert</p> <ul style="list-style-type: none"> • „fit“ • Freude bei Tätigkeit • kreativ • „Sinn“ <p>übernimmt Pflichten / Verantwortung gern</p>
---	--

<p>„krank“</p>	<p>„gesund“</p>
-----------------------	------------------------

Depression

Ein Beispiel:

• **Thorsten, 18 Jahre**

• 12. Klasse Gymnasium

• 70- bis 80-Stunden-Woche

• lernt bis spätabends, meist auch am Wochenende

• höchste Motivation, klare Zielsetzungen

• ~~Freunde, Freizeit, Sport, Natur, Spaziergänge, Abhängen, Kino, Musik~~

• klagt über: Kraftlosigkeit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen
(plötzlich gekommen, mehr als 2 Wochen vorhanden)

• Selbstdiagnose: Mangel an Überträgerstoffen im Gehirn,
vererbte Erkrankung: → „Depression“

Depression

Ein Beispiel:

• **Matthilde, 48 Jahre, verh., Kinder a.d.H.**

- will es ordentlich und sauber haben (kocht, putzt, geht einkaufen, räumt auf)
- hilfsbereit, immer ein offenes Ohr, andere sollen nicht über einen reden
- pflegt die kranke Schwiegermutter, hört sich die Sorgen der Tochter an
- passt sich an die Bedürfnisse anderer an (will nicht „egoistisch“ sein)
- ~~eigene Wünsche und Interessen, Unzufriedenheit äußern, „Nein“ sagen, sich etwas gönnen, Zeit für sich selbst nehmen;~~
- klagt über: Freudlosigkeit, Energielosigkeit, Schlafstörungen
(plötzlich gekommen, mehr als 2 Wochen vorhanden)
- Selbstdiagnose: Mangel an Überträgerstoffen im Gehirn,
vererbte Erkrankung: → „Depression“

Depression

krank
Depression

Oft plötzlicher
Beginn

deutliche
Veränderung
der
Persönlichkeit

Probleme in
mehreren
Bereichen
(privat/ Arbeit/
Schule etc.)

z.T. ohne
klare
Auslöser

Chronische
Erschöpfung
Burnout

Überforderung
über
längere Zeit
Aufbrauchen
der
körperlichen
und
psychischen
Reserven

Akute
Erschöpfung
Überarbeitung
Überanstrengung

Normale
Müdigkeit
nach
intensiver
Anstrengung
Bedürfnis
nach Auszeit
(Ruhe/
Urlaub/
Tapeten-
Wechsel)

mangelnde
Motivation
Lustlosigkeit

überfordert
Sinnlosigkeit
(Monotonie?)

Fehlen von:
• Identifikation
• Interesse
• Kontrolle
• Einbindung
• Erfolg

gesund
leistungsfähig
motiviert

• „fit“

• Freude
bei Tätigkeit

• kreativ

• „Sinn“

übernimmt
Pflichten /
Verantwortung
gern

„krank“

„gesund“

krank
Depression

Oft plötzlicher
Beginn

deutliche
Veränderung
der
Persönlichkeit

Probleme in
mehreren
Bereichen
(privat/ Arbeit/
Schule etc.)

z.T. ohne
klare
Auslöser

**Chronische
Erschöpfung
Burnout**

Überforderung
über
längere Zeit
Aufbrauchen
der
körperlichen
und
psychischen
Reserven

**Akute
Erschöpfung
Überarbeitung
Überanstrengung**

Normale
Müdigkeit
nach
intensiver
Anstrengung
Bedürfnis
nach Auszeit
(Ruhe/
Urlaub/
Tapeten-
Wechsel)

**mangelnde
Motivation
Lustlosigkeit**

überfordert
Sinnlosigkeit
(Monotonie?)

Fehlen von:
• Identifikation
• Interesse
• Kontrolle
• Einbindung
• Erfolg

gesund
leistungsfähig
motiviert

• „fit“

• Freude
bei Tätigkeit

• kreativ

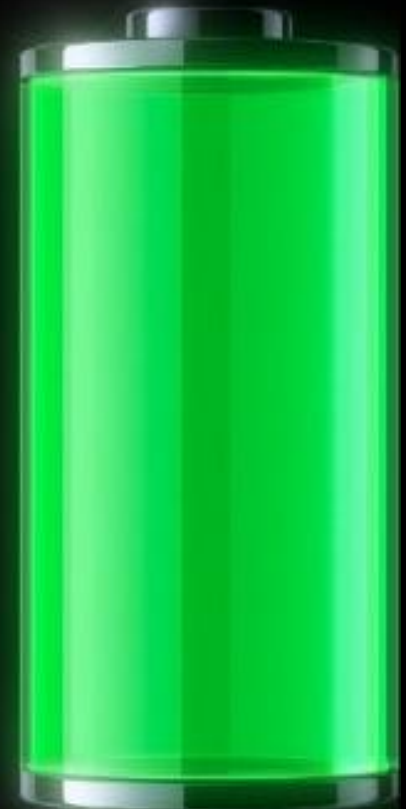
• „Sinn“

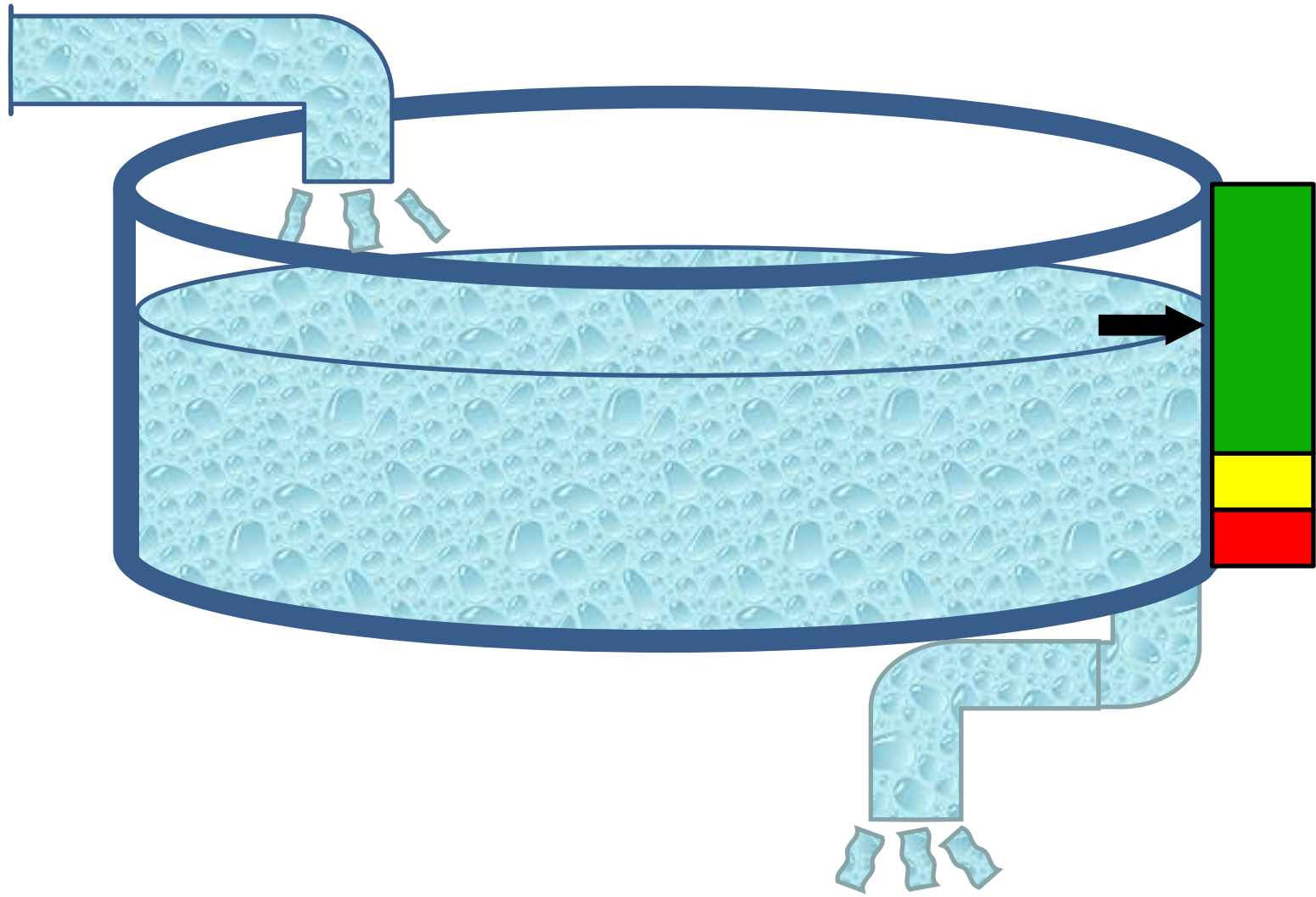
übernimmt
Pflichten /
Verantwortung
gern

„krank“

„gesund“



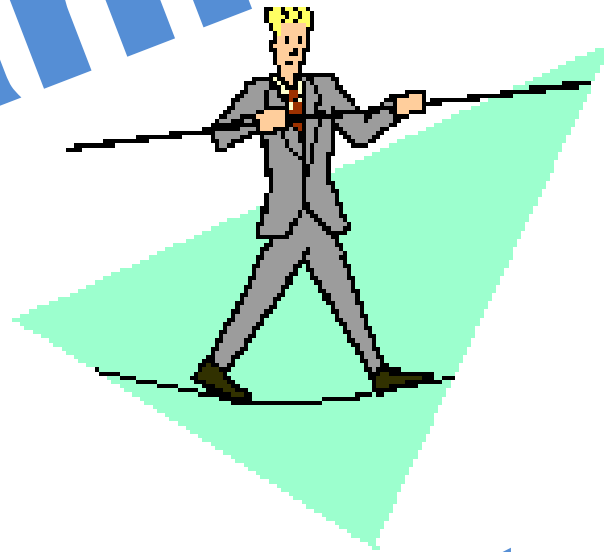




Depression



Danke!



www.nervenstark.net

Depression