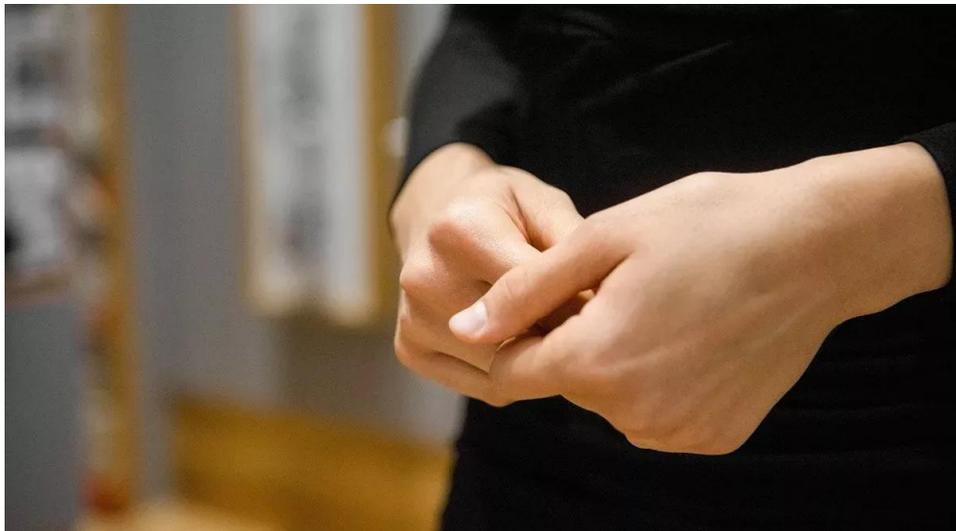




## Ein integrierter Ansatz zur Behandlung von Depressionen

Depressionen, Angstzustände, Phobien und psychische Gesundheit tauchen fast täglich in den Medien auf und es scheint, dass Depressionen schnell zu einem der größten Probleme in der Gesellschaft werden. Diese Erkrankungen betreffen zunehmend Menschen, die in der modernen Welt leben, und die Forschung hat zu Schätzungen geführt, dass mindestens 17% der erwachsenen Bevölkerung eine Depression von ausreichender klinischer Schwere hatten oder haben werden, um eine Behandlung zu rechtfertigen. Ein spezieller nationaler Bericht des Instituts für psychische Gesundheit über depressive Störungen aus dem Jahr 1973 stellte fest, dass 75 % aller psychiatrischen Krankenhauseinweisungen auf Depressionen entfallen und dass in einem bestimmten Jahr &hellip;



Depressionen, Angstzustände, Phobien und psychische Gesundheit tauchen fast täglich in den Medien auf und es scheint, dass Depressionen schnell zu einem der größten Probleme in der Gesellschaft werden. Diese Erkrankungen betreffen zunehmend Menschen, die in der modernen Welt

leben, und die Forschung hat zu Schätzungen geführt, dass mindestens 17% der erwachsenen Bevölkerung eine Depression von ausreichender klinischer Schwere hatten oder haben werden, um eine Behandlung zu rechtfertigen. Ein spezieller nationaler Bericht des Instituts für psychische Gesundheit über depressive Störungen aus dem Jahr 1973 stellte fest, dass 75 % aller psychiatrischen Krankenhauseinweisungen auf Depressionen entfallen und dass in einem bestimmten Jahr 15 % aller Erwachsenen zwischen 18 und 74 Jahren unter erheblichen depressiven Symptomen leiden können. Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass das Lebenszeitrisiko einer Depression bei einer erwachsenen Bevölkerung bis zu 30 % betragen könnte.

Zusammen mit der zunehmenden Inzidenz von Depressionen hat die Verwendung von verschreibungspflichtigen Medikamenten zur Behandlung der Erkrankung explosionsartig zugenommen, aber neuere Berichte haben in Frage gestellt, ob diese wirksam sind oder tatsächlich nur mehr Probleme für den Patienten verursachen. Dementsprechend besteht ein wachsendes Interesse daran, einen neuen Ansatz für die Behandlung dieser Zustände zu finden. Durch meine Ausbildung in klinischer Psychologie und Psychotherapie bin ich in der Lage, viele der gängigen Praktiken zu integrieren. Je mehr ich jedoch mit Einzelpersonen und mit Gruppen arbeitete, fand ich, dass ich durch die Integration der orientalisch inspirierten Ansätze, die ich in Indien gelernt hatte, in kürzerer Zeit viel effektivere und nachhaltigere Ergebnisse erzielen konnte.

## Depressionen verstehen

In der Psychiatrie wird Depression als affektive Störung bezeichnet. Stimmungsstörungen sind dem Menschen seit der Antike bekannt; das Alte Testament beschreibt König Saul als unter schweren depressiven Episoden leidend. Der Begriff umfasst jedoch ein breites Spektrum an Emotionen, das von tiefer Depression bis hin zu grenzenloser Hochstimmung und Manie reicht, und daher kann es sehr schwierig sein, das Verhalten von Menschen mit Depressionen zu verstehen.

Alle Menschen erleben eine Reihe von Emotionen und im Allgemeinen sind sie ein gesunder Teil des Lebens und das Gefühl entsprechender Emotionen trägt positiv zu unserem Wohlbefinden bei. Es gibt jedoch zwei Haupttypen von Emotionen; erstens affektive Emotionen, mit anderen Worten eine kurzlebige emotionale Reaktion auf ein Ereignis, und zweitens die Stimmung, die eine anhaltende und dominante emotionale Reaktion ist, die das gesamte psychische Leben färbt.

Mehr als 90% der depressiven Menschen erleben anhaltende Stimmungen der Traurigkeit, Entmutigung oder des Gefühls, sich nicht mehr zu interessieren. Um jedoch jemanden mit einer schweren depressiven Episode zu klassifizieren, suchen Kliniker nach fünf oder mehr der folgenden Symptome, die in den letzten zwei Wochen aufgetreten sind. Es sollte auch eine merkliche Veränderung in der vorherigen Funktion vorliegen, wobei mindestens eines der Symptome entweder eine depressive Stimmung oder ein Verlust von Interesse oder Freude ist.

Symptome:

1. Depressive Stimmung die meiste Zeit des Tages.
2. Deutlich vermindertes Interesse oder Vergnügen an allen oder fast allen Aktivitäten die meiste Zeit des Tages.
3. Signifikanter Gewichtsverlust, wenn keine Diät gemacht wird, oder Gewichtszunahme zB. Eine Veränderung von mehr als 5% des Körpergewichts in einem Monat. Oder eine Abnahme oder Zunahme des Appetits fast täglich.
4. Schlaflosigkeit (Schlaflosigkeit) oder Hypersomnie (übermäßiger Schlaf) fast täglich.
5. Psychomotorische Erregung oder Retardierung fast täglich.
6. Fast jeden Tag Müdigkeit oder Energieverlust

7. Gefühl von Wertlosigkeit oder übermäßiger oder unangemessener Schuld

8. Verminderte Denk- oder Konzentrationsfähigkeit oder Unentschlossenheit

9. Wiederkehrende Gedanken an den Tod

Es wurde kein einziger zufälliger Faktor dafür identifiziert, warum Menschen depressiv werden. Die Forschung weist auf viele Faktoren hin, die zu seiner Entwicklung beizutragen scheinen, darunter Genetik, biochemische Veränderungen und Persönlichkeitstheorien. Mehrere Forschungsarbeiten haben Ergebnisse berichtet, die darauf hindeuten, dass Angehörige von Patienten mit schweren depressiven Störungen eine höhere Prävalenz von Depressionen aufweisen als Menschen in der Allgemeinbevölkerung. Andere Forschungen haben sich auf biochemische Korrelate von Depressionen konzentriert und die Rolle von Chemikalien untersucht, die im Gehirn Nervenimpulse von einem Neuron zu einem anderen übertragen. Während mehrere Theorien im Zusammenhang mit Depressionen in Bezug auf Persönlichkeitstypen entwickelt wurden.

Meine Erfahrung als Arzt hat mich dazu gebracht, jeden Kunden als Individuum zu sehen, dessen Bedürfnisse eine persönliche Betreuung erfordern. Der Mensch ist ein komplexes Geschöpf, dessen Gesundheit und Wohlbefinden von einem Gleichgewicht in allen Dimensionen seines Lebens abhängen, von der körperlichen Gesundheit bis hin zu Verhaltens-, Energie- und sogar Umweltaspekten.

Behandlung von Depressionen

Die konventionelle westliche Medizin behandelt Depressionen im Allgemeinen mit Medikamenten, z. Trizyklische, heterozyklische Antidepressiva und die neuen SSRT-Medikamente. Die gebräuchlichsten psychologischen Therapien zur Behandlung

von Depressionen sind Einzelpsychotherapie, Gruppenpsychotherapie und kognitive Verhaltenstherapie. Die östliche Psychotherapie integriert östliche Methoden wie Meditation, Yoga, Pranik oder Energie-, Heil-, Mantra- und Klangheilung mit Elementen der im Westen entwickelten traditionellen Psychotherapie. Bei der Behandlung von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ist es wichtig, nach den ursächlichen Faktoren zu suchen und die Probleme mit ayurvedischen Prinzipien zu erforschen sowie die spirituelle Komponente anzuerkennen. Manchmal kann es auch angebracht sein, das astrologische Diagramm der behandelten Person zu studieren, um ein besseres Verständnis der Einflüsse zu erlangen, die das Individuum beeinflussen, und die Edelsteintherapie, die in vielen Teilen Asiens eine allgemein akzeptierte Praxis ist, kann empfohlen werden.

Die Behandlung von Erkrankungen wie Depression, Sucht und Angst wird zweifellos durch den Einsatz komplementärer Techniken verbessert. Der Wert der Suche nach Hilfe von Fachleuten, die mit beiden Ansätzen gearbeitet haben, besteht darin, dass sie die richtige Wahl der Behandlung für jeden Einzelnen auswählen können. Orthodoxe Techniken behandeln die Symptome oft effektiv, östliche Praktiken können jedoch bei den zugrunde liegenden Ursachen hilfreicher sein. Ein Therapeut, der die persönlichen Bedürfnisse jedes Einzelnen versteht, ist besser in der Lage, ihm einen stärkenden Ansatz für seine Krankheit zu bieten. Für einige mag der Fokus auf den traditionellen westlichen Methoden liegen, aber für andere können beschleunigte und positive Ergebnisse erzielt werden, indem das Beste aus Ost und West in einem integrierten Behandlungsprogramm kombiniert wird.

Mit einem integrierten Ansatz zur Behandlung von Depressionen können die meisten Menschen innerhalb von 3 oder 4 Sitzungen profitieren, manchmal sogar weniger, je nach Art ihrer Erkrankung. Bei jedem therapeutischen Ansatz ist es wichtig, sicherzustellen, dass die Klienten nicht in eine Abhängigkeit von der Behandlung geraten oder nur eine vorübergehende

Ruhepause genießen, weil die zugrunde liegenden Ursachen nicht behandelt wurden.

## FALLSTUDIE

Fräulein K, eine 35-jährige Frau, sprach nicht auf die konventionelle Behandlung an. Ein ganzheitlicher Ansatz umfasste Energie- und Umweltbewertungen sowie ihren medizinischen Hintergrund. Sie litt seit fünf Jahren an Depressionen, die in den vorangegangenen sechs Monaten besonders schwerwiegend gewesen waren. Sie nahm Antidepressiva und hatte mehrere Beratungssitzungen hinter sich, die ihr nicht gefielen.

Die Bewertung auf energetischer Ebene ergab einige Blockaden in den Herz- und Solarplexus-Chakren. Die Umgebung zu Hause war dunkel und düster, wobei Schwarz und Grau ihre Hauptfarben waren; es gab keinen Energiefluss.

Ihr wurde empfohlen, eine Kombination von Energietherapien einschließlich Reiki und Musik-/Mantra-Behandlungen auszuprobieren, zusammen mit einigen Vorschlägen für Veränderungen der häuslichen Umgebung. Sie verwendete auch ein pflanzliches Heilmittel (Johanniskraut), Massage und Akupunktur und begann mit sechs Sitzungen der kognitiven Verhaltenstherapie. Ihr Programm dauerte sechs Monate, aber sie reagierte sehr gut und ist seit mehr als einem Jahr frei von Depressionen und berichtet, dass sie sich allgemein wohl fühlt, sich aktiv für ihr Leben und ihre persönliche Entwicklung interessiert.

## TEXTENDE

November 2008

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem

kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**