



Kann Psychotherapie bei Depressionen helfen?

Kann Psychotherapie wirklich bei Depressionen helfen? Ich stimme zu, dass es mehr braucht, als nur „aufzusaugen“, aber ich bin nicht der Meinung, dass Depressionen eine Geisteskrankheit sind. Bei mir wurde eine Depression und eine bipolare Störung diagnostiziert. Ich litt unter so großer Angst, dass ich oft tagelang mein Zimmer nicht verließ oder ans Telefon ging. Aber ich denke, heutzutage verstehen wir es falsch und versuchen, dieses Problem zu „heilen“, indem wir symptomatische Reaktionen behandeln. Wie Don Tolman sagt „Wenn Sie etwas über Krankheit und Tod herausfinden wollen, dann studieren Sie Krankheit und Tod, aber wenn Sie sich für Gesundheit und …



Kann Psychotherapie wirklich bei Depressionen helfen?

Ich stimme zu, dass es mehr braucht, als nur „aufzusaugen“, aber ich bin nicht der Meinung, dass Depressionen eine Geisteskrankheit sind.

Bei mir wurde eine Depression und eine bipolare Störung diagnostiziert.

Ich litt unter so großer Angst, dass ich oft tagelang mein Zimmer nicht verließ oder ans Telefon ging.

Aber ich denke, heutzutage verstehen wir es falsch und versuchen, dieses Problem zu „heilen“, indem wir symptomatische Reaktionen behandeln.

Wie Don Tolman sagt

„Wenn Sie etwas über Krankheit und Tod herausfinden wollen, dann studieren Sie Krankheit und Tod, aber wenn Sie sich für Gesundheit und Wohlbefinden interessieren, dann studieren Sie Gesundheit und Wohlbefinden.“

Mit anderen Worten, das, worauf wir uns konzentrieren, wächst. Wir müssen ständig auf unseren Fokus achten.

Was mein Leben veränderte, war, als ich erkannte, dass ich nicht depressiv BIN, sondern dass ich depressiv war. Es braucht viel Anstrengung, um depressiv zu sein.

Das tut es und jeder, der Depressionen DONE hat, weiß, dass flüchtige freudige Momente schnell durch Negativität ersetzt werden müssen, um die Illusion der Depression aufrechtzuerhalten.

Die Bedeutungen, die ich meinen Lebensumständen zuschrieb, lösten bei mir ein depressives Gefühl aus. Dieses Gefühl der Depression ließ mich in Untätigkeit zurück.

Diese Untätigkeit hat mehr von denselben Umständen in meinem Leben geschaffen und die ursprüngliche Bedeutung verstärkt, die ich geschaffen habe. Es war ein viskoser Kreislauf. Die Medizin wird diesen Kreislauf nicht durchbrechen, sondern unseren Körper vergiften und für die symptomatischen

Reaktionen betäuben und uns nicht erlauben, unsere Umstände objektiv zu betrachten und voranzukommen.

Also für alle, die depressiv SIND, habe ich eine Frage: ‚Darüber hinaus, was BIST du, das so viel mehr ist?‘

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