

Depressionen

Wer kennt sie nicht, die Momente, in denen wir uns einsam, traurig oder niedergeschlagen fühlen? Enttäuschungen und Stimmungstiefs sind normale Gefühlsreaktionen, die zum Leben dazugehören, ebenso wie Freude und Zuversicht – denn wo es Licht gibt, da gibt es auch Schatten.

Was aber, wenn die Schatten immer grösser werden? Ein Stimmungstief wird nach kurzer Zeit überwunden, eine Depression hingegen kann bis zur Arbeitsunfähigkeit führen. Denn wer depressiv ist, hat grosse Mühe den Alltag zu meistern, sowie soziale Kontakte und Freizeitaktivitäten zu pflegen.

Häufigste Symptome

Gemütsebene

- Freudlosigkeit, gedrückte Stimmung
- Mangel an Energie und Interessen
- Antriebslosigkeit, Erschöpfung
- Konzentrationsbeschwerden
- Unruhe, Reizbarkeit, Ängstlichkeit
- Entscheidungsunfähigkeit
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Selbstvorwürfe, Schuldgefühle
- Gedanken an den Tod, bis hin zum Suizid

Körperebene

- Schmerzen
- Appetitverlust
- Libidoverlust

Schmerzhafte Begleiterkrankungen (Bsp. Kopfschmerzen) sind nicht selten. Aber auch ohne die körperlichen Beschwerden können depressive Menschen auf schlimmste Weise leiden, denn der seelische Schmerz geht oft sehr viel tiefer.

Schulmedizinische Therapie

Je nach vorherrschenden Symptomen werden vorwiegend antriebssteigernde, stimmungsaufhellende oder eher beruhigende, angstlösende Medikamente eingesetzt.

www.luzern-homoeopathie.ch

Homöopathische Sichtweise

Depressionen führen zu Verlust der Lebensfreude und zu Erschöpfung. Ohne Lebensfreude macht das Leben keinen Sinn mehr, alles ist grau und farblos. Was hat also dem Patienten soviel Energie geraubt, dass er sich nicht mehr am Leben erfreuen kann. Wieso kann er die feinen Farbnuancen des Lebens nicht mehr erkennen und sich daran erfreuen?

Mögliche Auslöser können sein: ein heftiger Streit oder eine Enttäuschung, ein Todesfall, aber auch ein ursprünglich schönes Ereignis wie eine Hochzeit oder eine Geburt. Ebenso können Unter- oder Überforderung am Arbeitsplatz, finanzielle Sorgen, Unfälle, Operationen (Bsp. Gebärmutterentfernung), klimatische Einflüsse, sowie familiäre Veranlagungen Beschwerden hervorrufen.

Die Homöopathie betrachtet und behandelt jeden Patienten als ein Individuum. Der Patient muss sein Befinden, seine Symptome beschreiben, es muss sich herauskristallisieren, wodurch „seine“ Depression sich charakterisiert, was ihn von einem anderen Patienten mit Depressionen unterscheidet. Die Individualität des Menschen ist das grundlegende Prinzip und somit massgebend für die Wahl des homöopathischen Arzneimittels.

Durch die konstitutionelle Behandlung wird der Patient in seinem Innersten erreicht. Die Wolken verziehen sich langsam und es wird wieder etwas sonniger im Leben des Patienten. Das geschenkte Licht bringt die Farbenpracht des Lebens zurück und somit auch die Lebensfreude. Auch die Psychotherapie kann gezielt eingesetzt hilfreich sein.

Wie umgehen mit Depressionen?

Die Depression ist eine ernst zunehmende Erkrankung. Viele, die an Depressionen leiden, halten sich jedoch nicht für krank, sondern für Versager. Sie schämen sich über ihr Befinden zu sprechen und geraten somit immer mehr in eine Sackgasse. Psychische Krankheiten werden in unserer Gesellschaft oft als Tabu angesehen, dabei wäre es gerade in diesem Bereich nötig offen darüber zu sprechen. Denn, sobald die Personen im Umfeld des Betroffenen die Depression als eine Krankheit betrachten, hat der Kranke eine viel grössere Chance gesund zu werden, da er sich einfacher von Schuld- und Schamgefühlen befreien kann.

Was kann man tun bei Depressionen?

- Über Ängste, Sorgen, Trauer sprechen und seinen Gefühlen Raum geben. Weinen ist keine Schwäche, sondern ein Ausdruck von Leben.
- Krankmachende Einflüsse entfernen
- Mit dem natürlichen Tag-/Nachtrhythmus leben
- Regelmässige Bewegung / Sport an der frischen Luft & Sonnenlicht
- Ausgewogen ernähren und klares Wasser trinken
- Alles fördern was ein Gefühl von Freude / Glück auslöst

www.luzern-homoeopathie.ch