

Dana Eagle

Depression für Einsteiger

Ein Leidfaden



PSYCHIATRISCHES GUTACHTEN:

Verzweiflungserklärung

PATIENTENINFORMATION

Patientenname: Abraham Lincoln

Lebensdaten: 12. Februar 1809 bis 15. April 1865

Beruf: Landwirt, Anwalt, oberster Befehlshaber, Hypochonder



KRANKENGESCHICHTE

Symptome:

Depressionen. Patient beschreibt Schmerz wie einen Kopfschuss.

Kindheit:

- In einer Holzhütte geboren. Seine Eltern gehörten den Baptisten an. Sie traten aufgrund ihrer Opposition gegen die Sklaverei und das frühe Aufstehen am Sonntag aus.
- Als Kind wurde Lincoln von einem Esel an den Kopf getreten. Dies führte später zu Anfallsleiden und zu seiner Entscheidung, Republikaner zu werden.

Körperliche Beschwerden:

Trotz seiner Größe besteht er darauf, einen Zylinder zu tragen.

Risikofaktoren:

- zurückhaltender Vater
- verstorbene Mutter (wird als sehr zurückhaltend beschrieben)
- Tod der Schwester
- Morddrohungen
- Befürworter der konföderierten Staaten
- trinkende Generäle
- Schwiegereltern, die Sklaven hielten
- Tod seines Lieblingssohnes



Diagnose:

In diesem Fall hatte nicht der Patient Depressionen, sondern die Depressionen hatten eher ihn. Wäre er fröhlich gewesen, hätte etwas nicht gestimmt.

Behandlungsempfehlung:

- Tragen Sie Kleidung in fröhlicheren Farben.
- Behalten Sie den Zylinder, aber besorgen Sie sich einen Spazierstock, Tanzschuhe und führen Sie Ihre Süße zum Tanzen aus.
- Lernen Sie Kartentricks. Füllen Sie Wasser in den Zylinder und – Abrakadabra – weg ist die Sklaverei!



Depressiv denken für Fortgeschrittene

Es ist nicht sinnvoll, eine Depression nur halbherzig zu verfolgen. Schließlich ist das die einzige Aktivität, die Sie in den nächsten Monaten ausüben werden. Ist Ihr Anspruch, vom Zustand einfachen Geknicktseins zu einer umfassenden Depression zu kommen, müssen Sie sich voll auf diesen Prozess konzentrieren.

Fangen wir also an: Sie haben jetzt Probleme, jede Menge sogar. Konflikte, stressige Situationen und Ansprüche, denen Sie nicht gerecht werden können. All das ist normal, das hat jeder. Jedoch gibt es ein Thema, das Sie mehr beunruhigt als alle anderen, und genau darum geht es! Damit werden wir arbeiten.

Bevor wir zu diesem Problem, und wie es sich in Ihrem Leben auswirkt, kommen, müssen Sie prüfen, was andere von Ihnen denken. Konzentrieren Sie sich dabei insbesondere auf die Personen, zu denen Ihr Verhältnis getrübt ist. Ob diejenigen über Ihren derzeitigen Konflikt Bescheid wissen oder nicht, ist komplett irrelevant. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass diese Menschen Sie beobachten, insbesondere die Fehler, die Sie machen. Man hält Ihnen vielleicht vor: »Du kannst keine Gedanken lesen!« Das stimmt wohl, aber *Spannungen* können Sie sehr wohl wahrnehmen. Vergessen Sie nicht: Hier geht es nicht darum, dass Ihre Freunde oder Bekannten mitten in einer Scheidung stecken, um ihren Arbeitsplatz bangen oder worum auch immer sie sich Sorgen machen müssen. Aber wenn die Begrüßung durch Ihre Kollegen in der Teeküche ungewöhnlich knapp ausgefallen ist, kann das nur bedeuten, dass sie Sie ganz bestimmt für irgendetwas verurteilen.

Sie machen bereits große Fortschritte, doch um endgültig das angestrebte Niveau zu erreichen, müssen Sie noch drei letzte Hinweise befolgen. Praktizieren Sie diese regelmäßig, und Sie werden im Handumdrehen zum professionellen Loser.

Depressions-Tipp Nr. 1

Ignorieren Sie »Im Zweifel für den Angeklagten«

Das wird Ihnen nie zugutekommen. Überlegen Sie sich, wie das denkbar beste und das schlechteste Ergebnis aussieht. Schließen Sie das beste aus. Von nun an gibt es keine Graustufen mehr, Ihre Lebensumstände sind entweder grauenhaft oder großartig. Tipp: Großartig sind sie sicherlich nicht.

Depressions-Tipp Nr. 2

Akzeptieren Sie, dass Gefühle Fakten sind

Wenn Sie sich furchtbar fühlen, dann ist das Leben schlimm. Ein drohendes Desaster steht unmittelbar bevor. Aber werden Sie jetzt nicht übermütig, Sie sind immer noch Anfänger! Um zu den Fortgeschrittenen zu gehören, müssen Sie noch einen Zahn zulegen: Schauen Sie sich alle Ihre Lebensbereiche an, sei es Gesundheit, Liebe, Job, Familie oder Geld. Sorgen Sie dafür, dass Sie diese Themen durcheinanderbringen und entdecken Sie, wie viel sie miteinander gemein haben: Nämlich Sie.

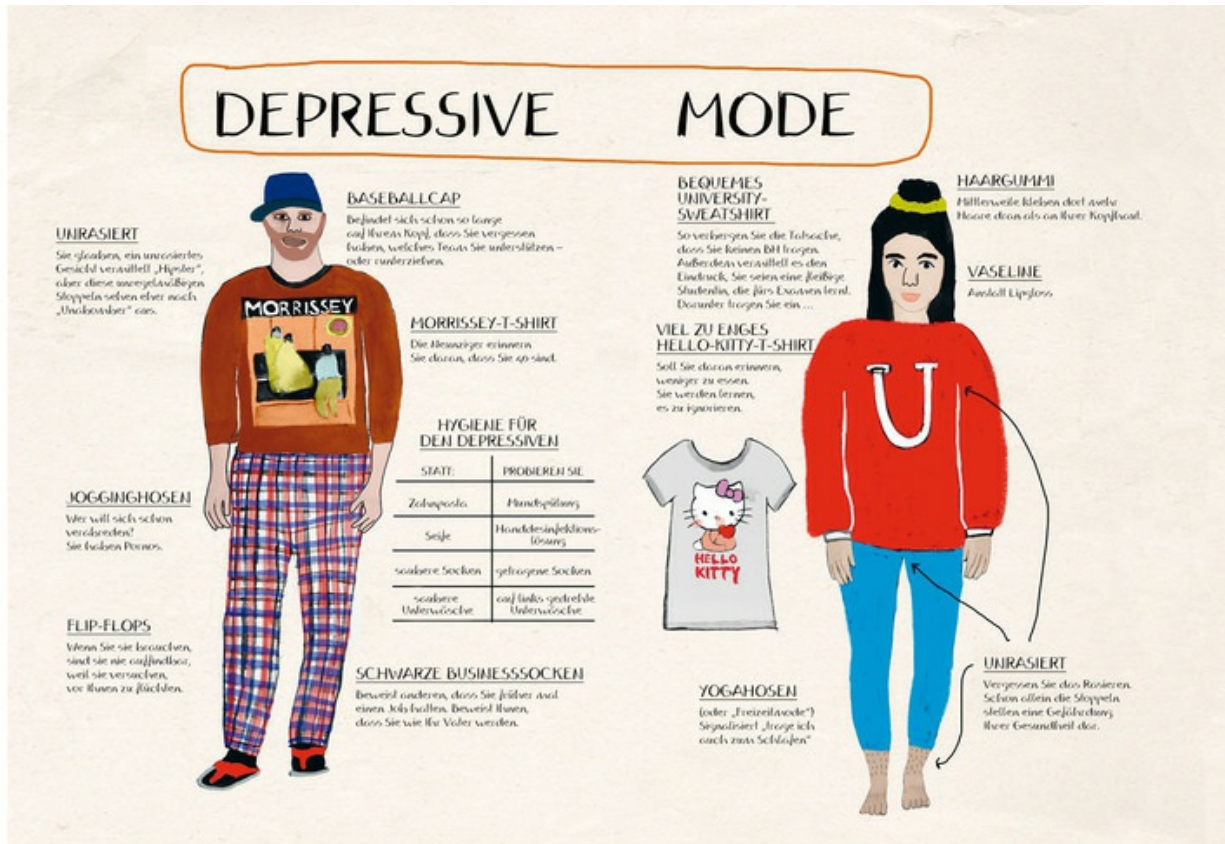
Depressions-Tipp Nr. 3

Lernen Sie aus der Vergangenheit, dass Sie nichts lernen werden

Inmitten all dieser durcheinander wirbelnden Gedanken dürfen Sie folgende Verallgemeinerungen nicht aus den Augen verlieren:

- Die Leute vergessen mich.
- Ich bin inkompetent. (Achten Sie auf fehlerhafte Rechtschreibung.)
- Vor langer Zeit ist etwas sehr schiefgelaufen.

Depressive Mode



Depressions-Typen

Welcher Depressions-Typ sind Sie? Der Profi verkündet nicht, er sei depressiv, sondern wählt ein übergeordnetes Thema aus, um seinen inneren Kampf zu kaschieren. Wir stellen hier die klassischen Depressions-Typen vor.

»Mir-geht's-gut«-Depressive

Das Haar sitzt perfekt, und sie ist immer dort, wo sie sein soll: in der Hölle. Sie kann nicht runterkommen, denn sie ist spät dran für Pilates. Und wenn sie die Stunde versäumt, wird ihr Herz explodieren, und wer holt die Kinder dann vom Reiten ab?

Projektor-Depressive

Die Projizierende fragt: »Wie geht's dir? Bist du ganz sicher, dass es dir gutgeht?« Sie fragt misstrauisch und stellt Ihre Antworten in Zweifel, jedoch nie ihre eigene Motivation, um von ihrer inneren Zerrissenheit abzulenken. Auch als Therapeutin bekannt.

Verlassen-Depressive

Er hatte die eine Beziehung, über die er nie hinweggekommen ist. Im Normalfall die zu seiner Mutter. Jetzt trifft er sich mit anderen Depressiven.

SMS-Depressive

»Mir geht es 😞. Der Tag heute ist ein bisschen 👎 ... Hallo?
Manchmal glaube ich, du liest dies gar nicht. 😭😭😭 «

Durchbruch_Depressive

Ungefähr alle halbe Jahr schafft der Depressive den Durchbruch durch eine Entdeckung - indem er eine wichtige Erfahrung macht,