



Depression

Die Depression, die Schwermut, die Gefühlsverstimmung sind verschiedene Worte für einen seelischen Zustand, der heute zu den häufigsten Problemen überhaupt zählt. In einer Gesellschaft, in der die Werte einem sehr schnellen Wandel unterzogen sind, steigt die Zahl der an einer Depression Leidenden sehr schnell.

Nach Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation wird im Jahre 2020 die Depression die Herzerkrankungen vom ersten Platz in der „Rangliste“ der häufigsten Erkrankungen verdrängen.

Zuerst die gute Nachricht: Die Depression ist, wie kaum eine andere psychische Krankheit, sehr gut behandelbar.

Die Therapie der Depression konzentriert sich darauf, eine Balance auf einem „unterentwickelten“ Lebenserfahrungsbereich wieder herzustellen. Es ist wichtig, Fähigkeiten und Verhaltensmuster zu entwickeln, die Quellen der Kraft (innere Ressourcen) in schwierigen künftigen Lebensumständen sein können.

Hypnosetherapie

Die Hypnosetherapie nach Dr. Milton Erickson ist eine der erfolgreichsten Therapiemethoden bei der Depression. Dr. Michael Yapko, selber Hypnosetherapeut und Autor vieler Fachbücher über die Hypnosetherapie bei Depression, hat maßgeblich dazu beigetragen, eine wirkungsvolle Therapie gegen die Depression zu entwickeln.

Ich habe viele der Workshops von Dr. Yapko besucht und wende die Hypnosetherapie bei Depression seit über 20 Jahren an.

Therapien

Wenn Sie depressiv sind, müssen Sie lernen, die eigenen Denk- und Verhaltensmuster kennenzulernen, die zu einer Depression führen. Seien Sie bereit, eine aktive Rolle in der Überwindung der Depression zu spielen – natürlich mit der therapeutischen Unterstützung einer Fachperson.

Eine geeignete Psychotherapie sollte fast immer durchgeführt werden – mit Betonung auf GEEIGNET. Nach vielen großen Untersuchungen in den USA hat man herausgefunden, dass es geeignete und ungeeignete Psychotherapien der Depression gibt. Die Hypnosetherapie nach Dr. Milton Erickson ist eine der erfolgreichsten Therapiemethoden bei Depression.

Manchmal ist die Gabe von antidepressiven Medikamenten unumgänglich. Man kann auch die Verfahren der Orthomolekularen Medizin (Untersuchungen auf Stresshormone, Vitalfaktoren, Neurohormone und Neurotransmitter) benutzen, um eine geeignete Therapie mit orthomolekularen Substanzen zu beginnen.

Ursachen

Betrachtet man die Faktoren, die zu einer Depression führen, ist es eine zwingende Schlussfolgerung, dass die Lebensart (Lifestyle), die Wertevorstellungen, kulturelle und persönliche, unser Gefühl des Wohlergehens beeinflussen. Man kann viele negative Denk- und Verhaltensmuster erkennen, die einen zu Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung führen.

Der bedeutende nord-amerikanische Psychotherapeut Dr. Mikael Yapko, Fachmann für Depressionstherapie, glaubt, dass eine Dysbalance in einem Lebensbereich zu einer Depression führen kann.

Vorkommen

Die Depression betrifft Menschen aller Altersgruppen. Besonders häufig ist sie bei den 30-50-Jährigen, was Licht auf die Faktoren, die eine Depression verursachen, wirft.

Es gibt zwar biologische Faktoren, die eine Depression begünstigen, doch steht außer Zweifel, dass die Art, wie man über sich selber denkt und wie man die Umwelt wahrnimmt, eine sehr bedeutende Rolle bei ihrer Entstehung spielt.