

Uschi Rawert

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Roggenkamp 6 · 33415 Verl

Telefon: 05246 - 9678737

Mobil: 0160 96235635

E-mail: info@uschi-rawert.de

Net: www.uschi-rawert.de



Depressionen

Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Schlafstörungen, Grübelzwang, Selbstwertzweifel, Suizidgedanken, Schuldgefühle, Gefühle von Wertlosigkeit und innerer Leere, das sind wesentliche Merkmale einer Depression.

Auslöser können u.a. sein:

- ein Trauerfall,
- Verlust des Arbeitsplatzes,
- Beziehungsschwierigkeiten,
- eine schwere Krankheit,
- Einsamkeit
- oder ein traumatisches Ereignis.

Aber auch unterdrückte, nicht mehr wahrnehmbare Gefühle (z. Bsp. Angst, Wut, Trauer, Scham) können zu Depressionen führen, ebenso wie das Verdrängen der eigenen Wünsche und Bedürfnisse, Missachtung der persönlichen Grenzen, übertriebene Anpassung sowie das Bestreben, es allen Menschen Recht machen zu wollen.

Psychotherapie hilft, Ressourcen und Potentiale zu erkennen, zu nutzen und zu stärken. Sie hilft, Auslöser bzw. Ursachen für die Depression ausfindig zu machen und gleichzeitig schafft sie Voraussetzungen, um ungünstige Bewältigungsstrategien aufzudecken und zu verändern. Letztlich ermutigt sie und zeigt Möglichkeiten auf, ein individuelles, den eigenen Wünschen und Bedürfnissen entsprechendes sinnerfülltes Leben zu verwirklichen.