

## **Woran merkt man, dass etwas psychisch nicht stimmt?**

In unserem Blogbeitrag über mentale Gesundheit haben wir versucht zu definieren, was mentale Gesundheit ist und schon einen kleinen Ausblick gegeben, was es heißt, wenn unsere psychische Gesundheit aus der Balance gerät.

## **Woran genau aber merkt man, dass etwas nicht stimmt?**

Nehmen wir den fiktiven Fall von – sagen wir mal Ahmad. Er ist nach Deutschland gekommen, weil er sich sicher fühlen und ein besseres Leben haben wollte. Deutschland gefällt ihm auch gut, wenn es nicht so kalt im Winter wäre. Er hat deutsch gelernt und sich mit Hilfe einer Sozialarbeiterin durch den Behördenschwungel gekämpft, sodass er jetzt arbeiten darf. Er ist Zahntechniker und hat sich bei vielen Unternehmen beworben. Er hat bisher nur Absagen bekommen. Nach und nach fühlt er sich unzufriedener und trauriger, er denkt: Bin ich nicht klug genug? Warum finde gerade ich keinen Job? Daraufhin schaut er viel arabisches Fernsehen, meldet sich kaum bei seinen Freunden und schreibt weniger Bewerbungen als vorher. Er fühlt sich noch trauriger und war ärgerlich mit sich, weil er seine Zeit verschwendet....

Ein anderes Beispiel ist die Situation von Reem. Sie hat einen neuen Job bekommen. Sie liebt diese Arbeit, aber eine Sache findet sie sehr schwierig. Wenn sie mit den anderen Lehrerinnen in der Besprechung sitzt, wird ihr schon am Anfang ganz warm, sie schwitzt und ihre Gedanken fangen wild an zu rasen. Sie möchte nicht vor den anderen sprechen, sie hat Angst davor. Was wenn sie sich verspricht? Was wenn die anderen sie auslachen? Also kommt es oft vor, dass sie, kurz bevor sie dran ist, schnell aufs Klo muss. Das hilft für den Moment, aber nur bis zur nächsten Sitzung....

Diese zwei Beispiele zeigen, dass es Anzeichen dafür gibt, wenn etwas mit unseren Gedanken, Gefühlen und Emotionen (also unserer Psyche, wie wir letztes Mal gelernt haben) nicht mehr stimmt. Und meistens hat es wenig damit zu tun „dass wir verrückt werden“ oder „schwach sind“, auch wenn das viele immer noch glauben. Es ist auch keine Schande oder etwas Fehlerhaftes.

Typische Warnzeichen dafür, dass etwas psychisch nicht stimmt, sind z. B.:

- Man zieht sich über längere Zeit von Familie und Freunden zurück und denkt man will lieber alleine sein, in Gruppen fühlt man sich einsam
- Man fühlt sich oft schuldig wegen solch eines Rückzugs
- Man vermeidet bestimmte Situationen, Personen oder Orte, die man vorher nicht vermieden hat
- Negative Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Angst oder Nervosität sind über mehrere Wochen lange Zeit spürbar
- Man lenkt sich über längere Zeit mit Internet, TV, sehr viel Sport, Essen oder Alkohol ab
- Man ist unkonzentrierter oder schusseliger als sonst oder vergisst viele Sachen
- Man schläft zu kurzer oder länger als sonst
- Man isst viel mehr oder weniger als sonst
- Über längeren Zeitraum zeigen sich körperliche Empfindungen ohne Erklärung: Schwitzen, Herzrasen, Bauchschmerzen oder Schmerzen im Körper
- Anderen Leuten fallen negative Veränderungen auf

Wenn ein oder mehrere solcher Warnzeichen auftreten, scheint eine Situation im Leben bestanden zu haben oder weiterhin zu bestehen, die sehr herausfordernd sein kann. Vielleicht gibt es eine Person, der man davon erzählen möchte, z. B. einem Freund oder einer Freundin. Es gibt in Deutschland aber auch die Möglichkeit, damit zum Arzt zu gehen und mit ihm diese Warnzeichen zu besprechen. Gemeinsam könnt ihr dann überlegen, wie man das psychische Wohlbefinden wiedererlangen kann und welche Strategien dafür hilfreich wären. Nochmal, psychische Probleme hat jeder Mensch von Zeit zu Zeit. Das ist keine Schande. Es ist aber wichtig zu wissen, wie man damit umgehen kann und wie man sich Hilfe holt. Weitere Stellen, wo Hilfe angeboten werden, findest du auch auf dieser Seite.

Macht's gut und bis zum nächsten Mal!