



Psychische Probleme

WAS DU DARÜBER
WISSEN SOLLTEST

Es kann jeden treffen

Viele Jahrzehnte lang glaubten die Menschen, dass psychische Probleme gleichbedeutend sind mit Verrücktheit. Und weil natürlich niemand als verrückt gelten wollte, wurden die Probleme ignoriert oder zumindest abgewertet.

Heute sind einige Themen, die die psychische Gesundheit betreffen, leider immer noch tabu. Aber es wird schon etwas offener damit umgegangen.

Zum Beispiel sprechen Prominente über ihre Depressionen. Das soll auch zeigen, dass es absolut jeden treffen kann.

Du musst dich nicht dafür schämen

Wenn du dich psychisch überlastet oder depressiv fühlst, musst du dich dafür nicht schämen. Trau dich ruhig, mit anderen darüber zu sprechen. Das erhöht auch die Chance, dass du diese Zeiten gut überstehen kannst.

Es ist nicht deine Schuld, dass es dir gerade nicht gut geht. Manche Dinge passieren einfach, ohne, dass du darauf Einfluss nehmen kannst. Das ist das Leben.

Lass dir also bloß nicht das Gegenteil einreden.

Such dir rechtzeitig Hilfe

Oftmals wird uns erzählt, dass das nur eine Phase ist und von alleine wieder weggeht.

Doch was, wenn nicht? Was, wenn du da nicht so einfach wieder rauskommst?

Bist du dann zu schwach? Nein. Es ist nicht schlimm, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Es ist sogar richtig. Denn mit Freunden, deiner Familie oder auch professioneller Hilfe an deiner Seite, wirst du dich stärker fühlen und weniger Angst haben.

Eine Krise beinhaltet immer ein Geschenk

Auch, wenn es jetzt noch nicht so aussieht: Eine überstandene Krise ist im Rückblick immer für etwas gut gewesen.

Manchmal brauchen wir diesen radikalen Schnitt, ohne den wir uns womöglich nie verändern würden. Auslöser kann der Tod eines Menschen sein, ein Jobverlust, Krankheit oder etwas ganz anderes.

Oftmals geschieht das in der Mitte unseres Lebens, also um die 40. Aber es kann auch schon eher oder später passieren, dass uns unser Leben plötzlich sinnlos erscheint.

Gib dich nicht auf

Du steckst schon länger in einer Krise oder schwierigen Phase? Und so langsam glaubst du, dass es wahrscheinlich nie wieder besser werden wird?

Bleib zuversichtlich. Diese Gedanken sind normal. Manchmal gehen die Dinge nicht so schnell, wie wir wollen. Sie dauern so lange, wie sie dauern.

Und egal, was die anderen sagen: Lass dich nicht entmutigen. Jeder muss selbst durch seine Krise durch. Da können andere noch so gescheit reden.

Wer bin ich?

Ich bin Simone Heydel und ich arbeite als psychologische Beraterin und Mentorin.

Davor steckte ich gefühlt dauerhaft in irgendwelchen Krisen. Aber ich habe sie alle gemeistert und kann mein Wissen und meine Erfahrungen jetzt nutzen, um anderen Menschen bei psychischen Problemen zu unterstützen.



Psychologische Beratung Simone Heydel

online & in Schweden

simone.heydel@kopfausmisten.de

www.kopfausmisten.de