

Pressemeldung

Was kann ich eigentlich für meine seelische Gesundheit tun?

Weltgesundheitsstag am 7. April mit dem Motto: Gesundheit für alle

Düren. Ratgeber und Tipps für psychische, mentale oder seelische Gesundheit gibt es in großer Anzahl. Und etwas für sein Innenleben zu tun, Selbstfürsorge zu betreiben, ist tatsächlich elementar. Dies trägt dazu bei, Krisen besser zu bewältigen, Zugriff auf persönliches und soziales Potenzial zu erlangen und Stress wirksamer zu bewältigen. „Es ist wichtig, sich um sich selbst zu sorgen und zu kümmern. Doch besonders wichtig ist es, psychische Erkrankungen genauso ernst zu nehmen wie somatische Erkrankungen“, erklärt Frau Dr. Martine Grümmer, ärztliche Direktorin der LVR-Klinik Düren. Denn bei psychischen Krankheiten oder Störungen besteht nach wie vor eine große Unkenntnis und auch Stigmatisierung, Betroffene schämen sich oder sie werden nicht ernstgenommen. Dadurch suchen sie häufig erst sehr spät Hilfe auf.

Nicht jede psychische Symptomatik ist vorübergehend. Es kann auch eine ernsthafte Erkrankung dahinterstecken. „Und auch bei psychischen Erkrankungen gilt: je früher erkannt und behandelt, desto besser“, so Grümmer. Die Prognosen sind besser, wenn möglichst früh mit einer Behandlung begonnen wird.

Wie es auch bei einer Krebserkrankung oder einem Beinbruch klar ist, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, sollte dies auch bei Depressionen, Angststörungen, Schizophrenien, Persönlichkeitsstörungen und auch Demenzen gelten: Wer psychisch erkrankt, braucht professionelle Hilfe. Je nach Schwere der Erkrankung erfolgt die Behandlung stationär in der Klinik, teilstationär in der Tagesklinik oder ambulant. Zur Therapie gehören zum Beispiel Einzel-, Gruppen- und Familiengespräche, Psychotherapie, medikamentöse Therapien, Ergo-, Physio-, Bewegungs- und Kreativtherapien sowie Entspannungsverfahren.

Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO ist „psychische Gesundheit ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ Mit dem Weltgesundheitsstag erinnert die WHO jedes Jahr am 7. April an ihre Gründung 1948.

Wahrscheinlich alle Menschen leiden trotz des Wunsches nach Wohlbefinden mal an Traurigkeit, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Angst, kreisenden Gedanken, sind von Lebenskrisen betroffen. Doch nicht alle werden krank. Das Ausmaß der Beeinträchtigung hängt auch von der psychischen Widerstandskraft, der Resilienz, ab. Resilienz ist der Prozess, in dem Personen auf Herausforderungen und Veränderungen reagieren, indem sie ihr Verhalten anpassen.

Deshalb gilt auch für die seelische Gesundheit: gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf, gute soziale Kontakte, aber auch Zeit für sich, können uns stärken. Liegt aber eine psychische Erkrankung vor, die mit entsprechenden Symptomen einhergeht, halten diese Merkmale an oder verschlimmern sich sogar und beeinträchtigen das Erleben, das Verhalten und die Alltagsbewältigung - dann sollten Betroffene eine/n Psychiater*in aufsuchen und die Symptome abklären und behandeln lassen.

Die LVR-Klinik Düren ist eine moderne Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin. Sie übernimmt die psychiatrische, psychotherapeutische und psychosomatische Versorgung der Menschen im Kreis Düren sowie von Teilen der Bevölkerung in der Städteregion Aachen und dem Rhein-Erft-Kreis. Neben den stationären Angeboten gibt es teilstationäre und ambulante Behandlungsmöglichkeiten.

Kontakt:

LVR-Klinik Düren

Silke Freyaldenhoven, Öffentlichkeitsbeauftragte

Meckerstr. 15 · 52353 Düren

Telefon: 02421 40-2214

E-Mail: silke.freyaldenhoven@lvr.de