*Psychische Erkrankung erkennen und anerkennen*

Die am stärksten verbreiteten psychischen Erkrankungen sind Angststörungen. Mehr als 16 Prozent der Menschen leiden hierzulande innerhalb eines Jahres darunter, gefolgt von alkoholbedingten Störungen (11 Prozent) und Depressionen (8 Prozent). Häufig erleben die Betroffenen gleich mehrere psychische Krankheiten, die sich gegenseitig verstärken können. Beispielsweise treten Depressionen und Angststörungen häufig gemeinsam auf. Viele psychisch erkrankte Menschen versuchen zudem, ihre Symptome mit Alkohol oder anderen psychisch wirksamen Substanzen in schädlichem Maße selbst zu „therapieren“.

* *Körperliche und seelische Symptome können unterschiedlich sein! Körperliche Symptome können u.a.:*

 *Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magen-Darm- Beschwerden, innere Verspannungen, chronisch Erschöpft, dauerhaft müde uvm sein.*

*Seelische Symptome können u.a.:*

*Gelegentliche Gefühle von Angst, Traurigkeit, Überforderung durch den eigenen Anspruch an Perfektion, innere Unruhe, Gedankenkreisen, abends nicht abschalten können uvm sein.*

* *Höhen und Tiefen hat jeder Mensch in seinem Leben mal aber, wenn das Schicksal zu schlägt Bsp.: Todesfall in der Familie/im Freundeskreis, plötzlich Arbeitslos/Wohnungslos, Scheitern der Ehe/Beziehung, Haustier wird krank/stirbt uvm….*

*Weitere Symptome für eine psychische Erkrankung:*

* [Stimmungsschwankungen](https://www.netdoktor.de/symptome/stimmungsschwankungen/)
* [Niedergeschlagenheit](https://www.netdoktor.de/symptome/traurigkeit/), Antriebslosigkeit,Übererregtheit, Nervosität
* [Schlafstörungen](https://www.netdoktor.de/symptome/schlafstoerungen/), Albträume
* [Gedächtnis-](https://www.netdoktor.de/symptome/vergesslichkeit/) und [Konzentrationsstörungen](https://www.netdoktor.de/symptome/konzentrationsschwaeche/)
* Rational nicht nachvollziehbare oder objektiv überzogen erscheinen Ängste
* [Libidoverlust](https://www.netdoktor.de/symptome/libidoverlust/)
* Wahnvorstellungen, [Halluzinationen](https://www.netdoktor.de/symptome/halluzinationen/)

Alles länger als 7 bis 10 Tage.

*Unterschied zwischen Männer und Frauen*

*Frauen gehen öfter zum Arzt, tendieren eher zu Grübel Gedanken, wie Depressionen fördern. Männer neigen eher zu aggressiven und reizbaren Verhalten, wie auch verstärkten Suchtverhalten. Sie können aber auch sehr sensibel reagieren, was sie aber nach außen hin lieber verdecken wollen, um nach außen hin nicht als „schwach“ zu gelten. Als Führungspersönlichkeit hat besonders der Mann aber mittlerweile auch die Frau eine hohe Verantwortung und auch einen hohen Leistungsdruck und sind dann der Meinung, sie dürfen ihre mentalen Probleme nach außen hin nicht zeigen! Auch andere psychiatrische Erkrankungen sind bei den Geschlechtern ungleich verteilt: Angst kommt doppelt so häufig bei Frauen vor. Eher bei weiblichen Personen zu finden sind auch Borderline- und Essstörungen. Sucht,*[*Autismus*](https://www.dasgehirn.info/glossar?search_letter=a&item=autismus)*und ADHD sind dafür häufiger bei Männern.*  *Männer können genauso eine Essstörung entwickeln, gerade im Leistungssport z.B.: Ski springen, Modewelt, Film und Fernsehen usw.*

*Anlaufstellen suchen und finden:*

* Suchtberatungsstellen im Heidekreis
* AWO Soltau
* Selbsthilfegruppen z.B.: Nautilus, Teestube uvm
* Lebenshilfe Soltau, Lebensraum Soltau
* Sozialberatung Frau und Wirtschaft
* Pro Familia
* Internet/Google
* Café Atempause Munster
* Guttempler
* Sorgentelefon