

Module 4: Verbreitete psychische Störungen



Was sind psychische Störungen?

Psychische Störungen weltweit:

Die Gesamtzahl der Menschen, die weltweit mit einer Depression leben, beträgt 322 Millionen und der Anteil der Weltbevölkerung mit Depressionen wird für 2015 auf 4,4% geschätzt.

- **Depressionen** sind die häufigste psychische Erkrankung und werden laut der Weltgesundheitsorganisation bis zum Jahr 2020 eines der größten Gesundheitsprobleme weltweit sein.
- Die **bipolare affektive Störung**, die sowohl manische als auch depressive Episoden umfasst und Momente "normaler" oder stabiler Stimmung aufweist, betrifft weltweit etwa 60 Millionen Menschen.



Source: <https://www.flickr.com/photos/exercisepostures/43915769800/in/photolist-m3YBJ-dE9QQD-nvQRK6-awtoFd-xJb8K-cvTwgf-dlx8Cs-ckSMYA-asYTjr-axR6ck-ehoVMm-PHDvnE-SKz5Ps-29UFNmQ-odetke-vdipjW-trgtBC>

Was sind psychische Störungen?

Faktoren, die bei Ursache und Verlauf eine Rolle spielen:

- Genetische
- Neurochemisch
- Psychologisch
- Umwelt
- Soziales

Es ist in der Regel schwierig zu bestimmen, welcher dieser Faktoren die wichtigste und vorherrschende Rolle bei der Ursache und dem Fortschreiten der Störung spielt.

Symptome und Verhalten (I)

Häufige Symptome einer Depression

- depressive Stimmung
- Verlust von Interesse und Freude
- verminderte Energie
- Gefühle von Schuld oder geringem Selbstwertgefühl
- Verlangsamung oder Unruhe
- gestörter Schlaf oder Appetit
- Gefühle der Müdigkeit
- mögliche Selbstmordgedanken



Designed by rawpixel.com / Freepik

Symptome und Verhalten (II)

Häufige Symptome einer Manie

- euphorische, gehobene, ausufernde Stimmung, gereizte Stimmung, Wut
- erhöhtes Interesse oder Vergnügen
- Probleme mit der Konzentration, den Überzeugungen, dem Selbstbewusstsein
- signifikante Änderung der Appetit- und Schlafgewohnheiten
- Unruhe/Aufregung



Designed by rawpixel.com / Freepik

Symptome und Verhalten (III)

Selbstmordgedanken und -verhalten / letzte Vorbereitungen treffen

- ein Testament zu machen oder sich von Freunden zu verabschieden
- über Tod oder Selbstmord sprechen:
 - direkt: z.B. "Ich wünschte, ich wäre tot"
 - indirekt: z.B. "Ich denke, Tote müssen glücklicher sein als wir"
- Selbstverletzung
- plötzlicher Stimmungsumschwung
- Verschlechterung des Schlafs
- Anzeichen für Unruhe oder Erregung



Designed by Creativeart / Freepik

Sorgen von Betreuungspersonen (I)

Wie wirkt sich die Familie auf die Depression aus?

Arten von Familien, die das Risiko für eine Depression erhöhen:

- Perfektionisten-Familie
- Nicht funktionsfähige Familien
- Gewalttätige Familien

Familiäre Faktoren, die das Risiko für eine bipolare Störung erhöhen:

- Vererbung – Wissenschaftler berichten, dass, wenn ein eineiiger Zwilling eine bipolare Störung hat, der andere Zwilling mit einer Wahrscheinlichkeit von 40 bis 70% ebenfalls eine bipolare Störung entwickelt. Das Lebenszeitrisiko bei Verwandten ersten Grades liegt bei 5-10%; es ist etwa siebenmal so hoch wie das allgemeine Erkrankungsrisiko der Bevölkerung.
- Familienstressoren - Misshandlung in der Kindheit, Drogenmissbrauch, Zusammenleben mit einem zu Stimmungsschwankungen neigenden Elternteil, Alkohol- oder Drogenmissbrauch, finanzielle und sexuelle Unbeständigkeit und Krankenhauseinweisungen.

Sorgen von Betreuungspersonen (II)

Wie wirkt sich die Familie auf die Depression aus?

Familiäre Betreuungspersonen können:

- unterstützen
- befähigen
- bei der Bewältigung von alltäglichen Aufgaben unterstützen
- geliebten Menschen helfen, die richtige Behandlung zu finden

Familiäre Betreuungspersonen können so versuchen, die Symptome und das Leiden ihrer Angehörigen zu verringern.

Sorgen von Betreuungspersonen (III)

Wie wirkt sich eine psychische Störung auf die Familie aus?

Familien reagieren unterschiedlich auf psychische Störungen auf Grund von Faktoren wie:

Family responds to mood disorder based on

- das Alter
- Entwicklungsstand des kranken Individuums
- die Stärke und die Bewältigungsmechanismen der Familie
- die Phase des Familienlebenszyklus

Verschiedene Arten, wie eine Depression eine Familie beeinflussen kann:

- Ein geliebter Mensch wird emotional zerbrechlich
- Die Rolle kehrt sich um
- Die Familienmitglieder können Trauer und Schuldgefühle empfinden
- Soziale Stigmatisierung im Zusammenhang mit Depressionen
- Spirituelle Krise in der Familie

Sorgen von Betreuungspersonen (IV)

Wie wirkt sich eine psychische Störung auf die Familie aus?

Bipolare Störungen können sich auf unterschiedliche Weise auf die Familie auswirken:

- Stress
- Wut
- Erschöpfung
- Soziale Isolation
- Rollenwechsel

Sorgen von Betreuungspersonen (V)

Sollte eine Person mit einer Stimmungsstörung professionelle Hilfe suchen?

- Unbehandelte Depressionen können für den Einzelnen äußerst lähmend sein und jeden Teil des Lebens beeinträchtigen. Darüber hinaus kann eine schwere Depression möglicherweise zum Selbstmord führen, wenn sie nicht sofort behandelt wird.
- Die bipolare affektive Störung ist ein chronischer psychischer Gesundheitszustand und erfordert in der Regel einen langfristigen Behandlungsplan, der sowohl Medikamente als auch psychologische Behandlung und Ansätze zur Lebensführung umfasst.
- Familien sollten geliebte Menschen mit einer Stimmungsstörung dazu ermutigen, sich in Behandlung zu begeben.
- Familienmitglieder sollten dabei unterstützt werden, die Medikamente wie vorgeschrieben einzunehmen anstatt einfach davon auszugehen, dass die Person sich nicht an den Behandlungsplan hält, weil sie sich nicht 100%ig besser fühlt.
- Es kann eine gewisse Zeit dauern, bis das richtige Medikament für eine psychische Störung gefunden wird, und das Medikament und die Dosierung müssen möglicherweise viele Male überarbeitet werden, bevor die richtige Behandlung gefunden wird.

Was kann getan werden? (I)

Tipps für Betreuungspersonen von Familienmitgliedern mit psychischen Störungen:

- Informieren Sie sich über psychische Störungen.
- Versuchen Sie, in Kontakt zu bleiben. Versuchen Sie, nicht unbedingt darüber zu sprechen, wie sie oder er sich fühlt. Einfach nur über alltägliche Dinge ohne Druck zu sprechen, kann einen großen Unterschied machen, wie sich jemand fühlt.
- Wenn Sie bereit sind, dem Familienmitglied zuzuhören, wird es sich weniger allein und isoliert fühlen. Versuchen Sie zu verstehen, wie sie oder er sich fühlt. Einfach zuzuhören und verständnisvoll zu sein, kann ein mächtiges Heilungsinstrument sein.



Source:<https://making-the-web.com/hand-images-free>

Was kann getan werden? (II)

(Weitere) Tipps für Betreuungspersonen von Familienmitgliedern mit psychischen Störungen:

- Seien Sie nicht kritisch. Wenn die Person reden will, hören Sie genau zu, aber vermeiden Sie es, Ratschläge oder Meinungen zu geben oder Urteile zu fällen. Versuchen Sie, ihnen nicht die Schuld zu geben oder zu viel Druck auszuüben, um auf Anhieb wieder gesund zu werden. Geben Sie positive Verstärkung.
- Seien Sie verständnisvoll. Lassen Sie Ihren Freund oder ein Familienmitglied wissen, dass Sie da sind, wenn er oder sie ein offenes Ohr, Ermutigung oder Hilfe bei der Behandlung braucht.
- Helfen Sie mit, ein stressfreies Umfeld zu schaffen. Bieten Sie an, einen Zeitplan für Mahlzeiten, Medikamente, körperliche Aktivität und Schlaf zu erstellen und helfen Sie bei der Organisation der Hausarbeit.
- Unterstützen Sie sie dabei, Hilfe zu bekommen. Erklären Sie, dass die Behandlung keine Persönlichkeitsveränderung bewirkt und sehr zur Linderung der Symptome beitragen kann. Es ist wichtig, Ihrem depressiven Familienmitglied zu versichern, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten, und dass es Hilfe gibt.

Was kann getan werden? (III)

(Weitere) Tipps für Betreuungspersonen von Familienmitgliedern mit psychischen Störungen:

- Helfen Sie ihnen, sich an die Behandlung zu halten. Helfen Sie ihnen bei der Vorbereitung auf Termine von psychiatrischen Einrichtungen, indem Sie eine Liste von Fragen zusammenstellen. Bieten Sie an, zu Terminen in der Gesundheitsfürsorge zu gehen und an Familientherapiesitzungen teilzunehmen. Helfen Sie ihnen, den vorgeschriebenen Behandlungsplan einzuhalten.
- Zeigen Sie Geduld. Besserung braucht Zeit, auch wenn eine Person sich zur Behandlung verpflichtet hat. Erwarten Sie keine schnelle Genesung oder eine dauerhafte Heilung.
- Bleiben Sie wachsam bei Warnzeichen für suizidale Gedanken. Nehmen Sie alle Anzeichen von selbstmörderischem Verhalten ernst und handeln Sie sofort. Wenden Sie sich an einen Arzt, ein Krankenhaus oder einen medizinischen Notdienst, um Hilfe zu erhalten. Lassen Sie andere Familienmitglieder oder enge Freunde wissen, was los ist. Entfernen Sie alle verfügbaren Mittel für einen Selbstmordversuch (Medikamente, scharfe Gegenstände und giftige Haushaltschemikalien).

Wollen Sie mehr erfahren?

Unser interaktives Ressourcenpaket gibt Ihnen Informationen über

- Sorgen, die Sie als Betreuer haben könnten
- Was man generell tun kann
- Nützliche Tipps, wie man mit der Pflegelast umgeht
- Wie man Stress und Burnout vermeidet
- Wie man mit seinen Emotionen umgeht
- Zu Akzeptanz der Unordnung
- Übungen und Aktivitäten für SIE und für den Pflegeempfänger!
- Und vieles mehr!



Der Resource Pack wird ab Sommer 2020 verfügbar sein!