

(Online library) Wieder Land sehen - Selbsthilfe bei Depressionen

Wieder Land sehen - Selbsthilfe bei Depressionen

Von Christian Firus

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #431004 in BcherVerffentlicht am: 2016-02-08Abmessungen: 7.60 x .59b x 4.84l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 69.Mb

Von Christian Firus : Wieder Land sehen - Selbsthilfe bei Depressionen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wieder Land sehen - Selbsthilfe bei Depressionen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praktischer RatgeberVon Psychotherapeut aus MnchenDer ca. 160-seitige Ratgeber fr Betroffene, die an einer Depression leiden, ist in 12 Kapiteln aufgeteilt, die sich inhaltlich wie folgt grob zuordnen lassen:- Kapitel 1 bis 7

liefern wichtige Informationen rund um die Erkrankung Depression,- Kapitel 8 betrifft die Möglichkeiten zur Selbsthilfe, insbesondere die Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit,- Kapitel 9 fokussiert die Behandlung durch Medikamente und Lichttherapie,- Kapitel 10 behandelt den Rückfall einer depressiven Erkrankung,- Kapitel 11 bespricht die Notwendigkeit und Planung einer Psychotherapie und- Kapitel 12 richtet sich an die Angehörigen der Betroffenen. Wie die Auflistung zeigt, umfasst der Ratgeber alle wichtigen Aspekte, die für Betroffene einer depressiven Erkrankung relevant sind. Die einzelnen Kapitel folgen alle dem gleichen bersichtlichen Aufbau:- Detaillierte Ausführung zum Hauptthema des Kapitels- Eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte (auf den Punkt gebracht)- Eine konkrete Anweisung, welche Konsequenzen bzw. Schritte die Betroffenen aus dem Gelesenen ziehen bzw. folgen lassen sollten (Was bedeutet das für Sie?). Jedes Kapitel wird liebevoll durch ein Zitat eingeleitet und auch die Zauberformel gegen Entmutigung, die dem Buch vorangestellt ist, steht für das Anliegen des Ratgebers, nämlich die Leser zu einem besseren achtsamen Umgang mit sich selbst zu ermutigen. Die Kapitel sind alle samt in einfacher und verständlicher Sprache geschrieben sowie sehr ansprechend zu lesen. Für die Leser, die weniger Zeit haben oder eher lesefaul sein sollten, ermöglicht die sehr strukturierte Aufteilung der einzelnen Kapitel nur die Zusammenfassung sowie die daraus zu schließenden Schritte zu lesen. Das Hauptkapitel Was Sie tun können Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit behandelt folgende relevante Aspekte:- Lebenshygiene bezüglich Ernährung Schlaf- Dankbarkeit- Werteorientiertes und sinnstiftendes Handeln- Umgang mit Gefühlen- Selbstabwertung und Selbstmitgefühl- Bedeutung von Sport und Bewegung- Rolle von Beziehungen- Abschalten lernen und Verzicht auf Berfluss- Kommunikation und- Möglichkeiten zur Stimmungsaufhellung Alle oben erwähnten Themen stellen relevante Bausteine der Behandlung einer depressiven Erkrankung dar und können auch einzeln, je nach Bedarf und Interesse, gelesen werden. Aufgrund des berschaubaren Umfangs ist jedoch die Lektüre des gesamten Ratgebers zu empfehlen, der einen vollständigen, aber kompakten Überblick über relevante und hilfreiche Themenbereiche zur Behandlung von depressiven Erkrankungen gibt. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empathischer Ratgeber Von M. Lehmann-Pape Ein wohlwollender, fürsorglicher Umgang mit sich selbst, das ist es, was Christian Firus in diesem schmalen, sehr auf das ganz praktische Leben und Erleben ausgerichtete Buch dem Leser ans Herz legen möchte. Wenn die Fluten bei einem zusammenschlagen, wenn Depression im Raum steht, wenn alles mehr und mehr im dunkelgrau bis schwarz versinkt. Ein Zustand, ein Erleben, das mit Recht als eine Art Volkskrankheit benannt werden kann und dessen Spitze sich in der hohen Zahl der Suizide in Deutschland ebenso ausdrückt, wie im um sich greifenden Burn Out (nichts Anderes als eine tiefe Depression) oder allein bereits in der sich potentiell steigernden Verschreibung von Anti-Depressiva. Wie wichtig diese Fähigkeit (und das Instrumentarium) eines für sich selbst Sorgens ist, wird nicht nur im Lauf der Lektüre beraus deutlich, sondern erschließt sich ohne weiteres bereits dem einfachen Nachdenken. Denn wem es gelingt, bei gute, stabilisierende Schritte für sich selbst überhaupt in einer depressiven Phase nachzudenken, der ist fürwahr, wie Firus formuliert, beim ersten Schritt heraus aus der Depression, der kann sogar durch und in einer Depression genau jenen Trüffner für sich entdecken, sich um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Zunächst nun wendet sich Firus kompakt, praxisnah und verständlich der (Selbst-) Diagnostik und näheren Beschreibung der Depression zu, mitsamt einer Erklärung der Herkunft dieses Erlebens im Rahmen des Vulnerabilis-Stress-Modells. Bevor er dann, und das ist der gut zu lesende und schon bei der Lektüre wohlthuend wirkende Kern des Buches, einzelne Schritte der Selbsthilfe sorgsam und, vor allem, motivierend und für den Lebensalltag passend erläutert. Beginnend damit, Essen, Trinken, Schlafen, eine allgemeine Lebenshygiene unbedingt als Rahmung sich selbst zu verordnen, so schwer es auch fällt. Ebenso, wie es zwar nur mit viel Mühe gelingen kann, dennoch aber unverzichtbar ist, mit beiden Augen zu sehen und nicht dem Strudel des Schwarz in Schwarz mit seinen vielfachen, sich selbst steigernden Fehlinterpretationen zu verfallen. Dass Gefühle beeinflussbar sind, auch durch sich selbst, dass Selbstabwertung eine natürliche Folge der Depression ist, aber eben auch ein Trug, dass Beziehungen immens bedeutsam sind und Bewegung einer der wesentlichen Schlüssel zum in den Griff nehmen, all das sind keine unbedingt neuen, bahnbrechenden Erkenntnisse, dennoch aber wichtige Momente, in dieser Form zusammengefasst wie eine Programm nun vorzuliegen. Bis hin zu jener Fähigkeit, die es benötigt, aus dem ständigen Ja, aber der dunklen Phase ein Ja, und eines konstruktiven Umganges mit sich und seinem Leben zu finden. Dass das alles nicht einfach ist und nicht so einfach gelingt, dass es Situationen gibt, bei der es professioneller Hilfe umgehend bedarf, auch das leugnet Firus nicht und bietet auch in dieser Hinsicht Instrumente der Selbsteinschätzung und der weiteren Möglichkeiten. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Selbstfürsorge aufbauen wie ein kleines Haus, in dem man gut und sicher wohnen kann Von Winfried Stanzick Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl sind die beiden vielleicht wichtigsten Stichworte, an denen der Psychotherapeut Christian Firus sich in seinem neuen Ratgeber für Menschen die unter Depressionen leiden, orientiert und entlanggeht. Jeder fünfte erkrankt in unserem Land im Laufe seines Lebens mindestens einmal an einer mehr oder weniger schweren Depression. Es kann jeden treffen und es gibt keine wirkliche Vorbeugung, außer vielleicht der, der Selbstfürsorge und dem Selbstmitgefühl immer und stetig einen Raum in seinem Leben zu geben. Dennoch kann es innere und äußere Vorflüsse geben, die eine Depression zum Ausbruch kommen lassen. Schon bei den ersten Anzeichen von depressiven Verstimmungen können die in diesem Buch vorgestellten Übungen, Tests und Reflexionen betroffenen Menschen helfen, ihrer Selbstfürsorge zu stärken und den eigenen Handlungsspielraum wieder zu öffnen und Schritt für Schritt zu erweitern. Natürlich fehlen auch nicht wichtige

Informationen zu Medikamenten und Psychotherapie und der Hinweis, sich ab einem bestimmten Grad unbedingt professionelle Hilfe zu holen. Das Buch richtet sich aber hauptsächlich an Menschen, die unter Selbstabwertung leiden, vielleicht schon lange seit ihrer Kindheit, die das Leben und ihren Alltag hauptsächlich als Stress und Belastung empfinden, die dünnhäutig und wenig resilient sich fühlen und so besonders stark gefährdet sind, aus ihrer Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit irgendwann in eine Depression abzurutschen. Sie können dieses kleine Buch sozusagen präventiv nutzen und langsam aber sicher ihrer Selbstfürsorge aufbauen wie ein kleines Haus, in dem sie gut und sicher wohnen können.

Produktbeschreibung Wer an einer Depression erkrankt ist, leidet. Die Stimmung ist gedrückt, die Sorgen nehmen überhand, man fühlt sich den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen. So schwer eine Depression auch zu ertragen ist, die Heilungschancen sind sehr hoch. // Christian Firus beschreibt prägnant und einfühlsam, was Betroffene selbst tun können, um ihre Depression zu lindern. Seine Empfehlung: Gut für sich selbst zu sorgen und seine Bedürfnisse, Werte und Grenzen ernst zu nehmen, ist der erste und wichtigste Schritt raus aus der Depression. Zwölf wirksame Strategien leiten dazu an, das Leben wieder in die eigene Hand zu nehmen und damit die Lebensfreude zurückzugewinnen.

Kurzbeschreibung Wer an einer Depression erkrankt ist, leidet. Die Stimmung ist gedrückt, die Sorgen nehmen überhand, man fühlt sich den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen. So schwer eine Depression auch zu ertragen ist, die Heilungschancen sind sehr hoch. Christian Firus beschreibt prägnant und einfühlsam, was Betroffene selbst tun können, um ihre Depression zu lindern. Seine Empfehlung: Gut für sich selbst zu sorgen und seine Bedürfnisse, Werte und Grenzen ernst zu nehmen, ist der erste und wichtigste Schritt raus aus der Depression. Zwölf wirksame Strategien leiten dazu an, das Leben wieder in die eigene Hand zu nehmen und damit die Lebensfreude zurückzugewinnen. **ber den Autor und weitere Mitwirkende** Dr. med. Christian Firus, Dr. med., ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiatrie, Traumatherapie und Systemische Therapie. Er ist Oberarzt in der Rehaklinik Glotterbad bei Freiburg. Seine Schwerpunkte sind die Behandlung von Depressionen, Burnout und Traumafolgestörungen sowie die Förderung seelischer Gesundheit.