Die Bewältigung von Krisen – Teil 36

Quelle:
https://www.youtube.com/watch?v=6A4BfelU_EM&list=PLlvzikYtsFA5vLiZwM4dS6x9aQ5KtORVg&index=13
2.April 2021 – Pastor Brandon Holthaus

Depressionen – Teil 2

Depression bei Jugendlichen

Während der Corona-Krise haben viele Teenager wegen der Ausgangssperren ebenfalls Depressionen bekommen. Sie wurden inaktiv. Sie wollen sich jetzt nicht mehr mit Freunden treffen, sondern nur noch daheim zu sitzen und stundenlang Video-Games zu spielen.

Das Gegenteil davon ist eine körperliche Hyperaktivität, die ebenfalls ein Zeichen für Depression ist. Das zeigt sich dadurch, dass sie nicht ruhig sitzen bleiben können. Ähnlich wie depressive Erwachsene, sind sie ständig aufgewühlt und in Bewegung. Sie fühlen sich dabei aber nicht wohl. Mit dieser Aktivität wollen sie es vermeiden, über ihre gegenwärtige Situation nachdenken zu müssen und darüber, wie es in ihrem Leben weitergehen wird. Sie erwecken aus diesem Grund den Anschein, die fleißigsten Menschen auf der Welt zu sein.

Doch vom Standpunkt eines geistlichen Beraters aus gesehen, versuchen sie dadurch, ihrer Depression zu entfliehen und ihren negativen Empfindungen, die sie inzwischen darüber, was das Leben anbelangt, entwickelt haben. Mit der Depression gehen auch Schlafstörungen und Schlaflosigkeit einher. Sie können immer nur ein paar Stunden schlafen, wachen dann auf und können ihre Gedanken nicht abstellen. Dabei versuchen sie ängstlich, Probleme zu lösen.

Ein weiteres Anzeichen für eine Depression ist bei ihnen, dass sie Gewichtsprobleme haben. Entweder leiden sie unter Appetitlosigkeit, was zur Abmagerung führt oder sie entwickeln Heißhunger, der sehr schnell eine Gewichtszunahme zur Folge hat. Wenn man plötzlich große Gewichtsschwankungen bei einer Person feststellt, dann kann man davon ausgehen, dass bei ihr etwa nicht stimmt. Wenn man dann noch von ihr hört, dass es einen Todesfall in ihrer Familie gab oder dass sie ihren Arbeitsplatz verloren hat, liegt mit Sicherheit eine Depression vor.

Es ist bezeichnend, dass viele junge Menschen während der Corona-Krise durchschnittlich 10 kg zugenommen haben, weil sie frustriert waren, nicht in die Schule oder zur Arbeit gehen zu können. Aber es gibt auch etliche, die während der Zeit der Ausgangssperre extrem abgemagert sind. Weil sie sich irgendwie schuldig und wertlos fühlen, machen sie sich ständig Selbstvorwürfe und schämen sich. Solch eine schwere Depression kann tatsächlich im Selbstmord enden.

Deshalb sei vorsichtig, wenn Du Dich ständig müde und kraftlos fühlst. Gut, jeder ist mal erschöpft und leidet unter Energiemangel. Doch wenn das Tag für Tag der Fall ist und Du deswegen nicht mehr das Bett verlassen kannst, könnte es sich um eine Depression handeln. Das ist die Folge von:

- Massivem Stress
- Angst
- Gesteigerter Emotionalität

Zu einem bestimmten Zeitpunkt fangen die Selbstmordgedanken an oder der Wunsch, sterben zu wollen, wird immer stärker. Das ist ein ganz sicheres Zeichen dafür, dass eine Depression vorliegt.

Wie bereits erwähnt, hatte auch Moses Gott darum gebetet, ihm das Leben zu nehmen.

4.Mose Kapitel 11, Verse 14-15
14 „Ich allein vermag die Last (der Sorge) für dieses ganze Volk nicht zu tragen; sie ist für mich zu schwer! 15 <u>Willst Du trotzdem so mit mir verfahren, so bringe mich doch lieber gleich um, wenn Du es gut mit mir meinst, damit ich mein Unglück nicht länger anzusehen brauche!</u>“

Moses wollte lieber sterben als die Israeliten durch die Wüste zu führen.

Viele Menschen haben ebenfalls zu mir gesagt: „Brandon, ich wünsche mir, dass Gott mich jetzt nach Hause holt.“ Aber sie haben eigentlich keinen triftigen Grund, wie zum Beispiel Krebs im Endstadium oder irgendetwas in der Art. Sie wollen schlicht und ergreifend nicht mehr leben und haben ihr Leben satt. Sie sagen: „Ich wünschte, ich könnte einfach einschlafen und nicht mehr wieder aufwachen.“ Das macht die Depression aus ihnen, selbst dann, wenn sie noch viele Dinge hätten, wofür es sich zu leben lohnt.

Ich bin kein Arzt, aber ein Pastor, der auch als Lebensberater tätig ist. Dabei habe ich in all den Jahren festgestellt, dass der Verdacht auf eine Depression besteht, wenn Menschen über eine längere Zeit mit folgenden Dingen zu kämpfen haben:

- Selbstmordgedanken
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl der Ausweglosigkeit
- Starke Stimmungsschwankungen
- Häufiges Grübeln
- Antriebslosigkeit
- Freudlosigkeit
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Stark eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Verlust des Einfühlungsvermögens
- Interessenverlust

Dann sollten sie unbedingt einen Arzt aufsuchen und nicht ihre eigene Diagnose aufstellen. Das sollte dann unbedingt medizinisch näher untersucht werden.

Irgendwo habe ich gelesen, dass wenn jemand einen Monat lang mindestens 5 von diesen Symptomen hat, man bei dieser Person von einer starken Depression ausgehen kann.

Weiter heißt es, wenn jemand einen Monat lang 2-4 dieser Symptome hat, diese Person dann eine milde Depression hat.

Im Rahmen der Depression gibt es auch die Bipolare_Störung (BAS). Bei der BAS handelt es sich um eine psychische Erkrankung, die zu den Stimmungsstörungen (Affektstörungen) gehört. Die Krankheit zeigt sich durch extreme, zweipolig entgegengesetzte (= *bipolar*e) Schwankungen, die Stimmung, Antrieb und Aktivitäts-Level betreffen.

Diese Auslenkungen treten phasenhaft auf und reichen weit über das Normalniveau hinaus. Die Betroffenen pendeln dabei zwischen Depression und Manie hin und her, ohne diese Wechsel willentlich kontrollieren zu können.

Zwischen den akuten Krankheitsepisoden kann es, je nach Verlaufsform, mehr oder weniger lange Zeitabschnitte geben, in denen die Betroffenen keinerlei Beschwerden haben. Antrieb und Gefühlsleben unterliegen dann wieder den „normalen“ Schwankungen. Die BAS tritt in unterschiedlichen Schweregraden auf. Personen mit bipolarer Störung können in der manischen Episode als charismatische Persönlichkeit erscheinen. Mögliche negative soziale Folgen der Störung für den Betroffenen können jedoch sehr schwerwiegend sein.

In Abhängigkeit vom Verlauf kann bei frühzeitigem Erkennen der Störung durch eine Behandlung eine Stabilisierung erzielt werden. Neben dem Einsatz von Medikamenten wird als Ergänzung, jedoch nicht als Alternative, Psychotherapie empfohlen. Eine bipolare Störung tritt nicht plötzlich bei einem vorher völlig gesunden Menschen auf, sondern entwickelt sich schleichend.

Die sozioökonomischen Auswirkungen dieser Erkrankung auf die Volkswirtschaft beliefen sich 1991 allein in den USA auf 45 Milliarden Dollar. Bipolare Störungen gehören laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den zehn Krankheiten, die weltweit am meisten zu dauernder Beeinträchtigung führen.

Nicht zu unterschätzen ist auch das erhöhte Suizidrisiko: Ungefähr 25 % bis 50 % aller Menschen mit bipolarer Störung unternehmen mindestens einen Suizidversuch. Etwa 15 % bis 30 % der Betroffenen töten sich.

Ich habe diese Menschen in meinen Beratungssitzungen gefragt:

„Was macht dir in deinem Leben wirklich Freude?“
Die meisten, die sich in diesem depressiven Zustand befinden, haben darauf geantwortet:
„Nichts, rein gar nichts macht mir mehr Spaß!“
„Und was ist mit deinen Kindern und Enkeln? Machen die dir auch keine Freude mehr?“
„Nein.“
„Und wie ist das mit deiner Arbeit?“
„Nein, auch da macht mir nichts mehr Spaß.“
„Und was ist mit deiner Gemeinde?“
„Noch nicht einmal mehr daran habe ich Freude.“

Wohl bemerkt, das sind Christen, also erlöste Menschen. Manchmal behaupten sie: „Das, was mich wirklich am Leben freut, ist, dass ich durch Jesus Christus erlöst bin“. Das trifft auch zuweilen bei ihnen zu; doch sehr oft decken sie damit die Realität zu, wie sie sich wirklich fühlen und die Tatsache, dass sie in Wahrheit nur noch sterben wollen.

Sie wissen Bescheid über die ewigen Belohnungen und den himmlischen Segen, der sie erwartet, wenn sie Jesus Christus dienen. Aber sie sind für diese Hoffnung nicht dankbar und geben sich im Dienst keine Mühe mehr. Sie fühlen sich eingekeilt und können nichts gegen ihre Emotionen und Stimmungsschwankungen machen.

Das beeinflusst natürlich auch ihr geistliches Leben. Das zeigt sich dadurch, dass sie keine Lust mehr haben:

- In ihre Gemeinde zu gehen
- Die Bibel zu studieren oder darin zu lesen
- zu beten

Nach außen hin mögen sie sich fromm geben, aber ihre Handlungsweise spricht eine völlig andere Sprache.

FORTSETZUNG FOLGT

Mach mit beim http://endzeit-reporter.org/projekt/!*

Bitte beachte auch den Beitrag In-eigener-Sache