

# Seele außer Rand und Band

Angst und Depressionen sind Erkrankungen der heutigen Zeit

VON HANS J. MARTIN .. ..

Etwa dreißig Prozent der Bevölkerung leiden innerhalb eines Jahres an einer diagnostizierbaren psychischen Störung, in den meisten Fällen sind das Depressions- und Angststörungen, psychosomatische und Suchterkrankungen. Wobei Angst- und Suchterkrankungen sehr häufig einander begleiten.

Auf dem Vormarsch sind vor allem Erkrankungen aufgrund von Angst und Depressionen. Sie sind die psychischen Erkrankungen der heutigen Zeit. Insbesondere in den Industriestaaten leiden immer mehr Menschen darunter. Und sie sind die Erkrankungen, in deren Folge die Patienten oft arbeitsunfähig werden und früh aus dem Arbeitsleben ausscheiden müssen.

## **Erkrankungen nicht immer rechtzeitig diagnostiziert**

Nur die Hälfte der psychischen Erkrankungen wird richtig erkannt. Verläuft sie ohne Behandlung, hat das eine Vielzahl ungünstiger Auswirkungen. Bei knapp einem Drittel der Patienten verschlechtert sich der Zustand und bei rund der Hälfte zeigt sich keine Veränderung. Das heißt, ohne Behandlung wird die Erkrankung chronisch. Die der Gesellschaft dadurch entstehenden Kosten sind enorm, zum Beispiel durch Produktionsausfälle, medizinische und therapeutische Behandlung sowie Krankengeld- und Rentenzahlungen.

Eine angemessene medizinische und therapeutische Versorgung ist weltweit bisher nicht möglich. Trotz der kontinuierlichen Zunahme Angeboten ist die Versorgung auch in Deutschland ange-



Es gibt Auswege: Depressions- und Angststörungen können mit bewährten und neuen Methoden erfolgreich behandelt werden.

Foto: Fotolia

sichts der Dynamik und des Ausmaßes der seelischen Erkrankungen nur in Ansätzen möglich (Quelle: psychosoziale Lage).

## **Psychosoziale Belastung wächst stetig**

Die Gründe für die Zunahme der psychischen Erkrankungen, insbesondere der Angst- und Depressionsstörungen sind vielfältig. Die psychosoziale Belastung des Einzelnen durch individuellen und beruflichen Stress – unter anderem zu hohe Leistungsanforderungen, eine Informationsüberflutung, seelische Verletzungen, berufliche und persönliche Überforderungen oder extremes Konsumverhalten – nimmt stetig zu.

## **Neue Methoden verkürzen die Behandlungsdauer**

Doch was kann man tun, wenn die Seele außer Rand und Band gerät? Angst- und Depressionserkrankungen können erfolgreich behandelt werden. Eine frühzeitige psychotherapeutische Intervention und das Ausschöpfen vielfältiger Methoden sind ein erster Schritt und können die Betroffenen vor langjährigem

Leiden bewahren. Neuere Behandlungsmethoden wie die Hypno- und Hypnosetherapie, sowie die systemische Angsttherapie stützen die gängigen psychotherapeutischen Verfahren erheblich und können die Behandlungsdauer verkürzen. Eine medikamentöse Behandlung mit einem geeigneten Antidepressiva ist ebenfalls ein Mittel der Wahl, sofern es nicht ausschließlich benutzt wird.

Bei der systemischen Angsttherapie gelingt in sogenannten Open-end-Sitzungen (das heißt, Sitzungen ohne Zeitlimit) in vielen Fällen schon nach kurzer Zeit eine deutliche Linderung der Symptome zu erreichen und so eine Wiederherstellung der psychischen Gesundheit zu ermöglichen. Dies gilt in gleicher Weise auch für die Hypno- und Hypnosetherapie. Auch hierbei ist eine deutliche Verkürzung der Therapiedauer nachweisbar.

Zum Autor: Hans J. Martin hat eine Praxis für Psychotherapie, Hypnotherapie, Hypnosetherapie, psychologische Beratung und Coaching in Kassel. Internet: [www.psychologischehilfe-kassel.de](http://www.psychologischehilfe-kassel.de)