

„Es freut mich nichts mehr!“

Psychische Gesundheit

Manchmal drückt unser Körper durch gewisse Signale (Gefühle, Gedanken, Schmerzen etc.) aus, dass etwas nicht passt bzw. dass etwas im Ungleichgewicht ist. Diese Signale können sich auf zwei Ebenen unserer Gesundheit zeigen: auf der physischen (körperlichen) und auf der psychischen (seelischen) Ebene.

Wie äußert sich psychische Belastung?

Es kann Tage geben, an denen du dich einfach nicht wohl in deiner Haut fühlst. Du hast das Gefühl, dass dir einfach nichts Freude oder Spaß machen kann, siehst in keiner Tätigkeit einen Sinn, bist unzufrieden, frustriert und antriebslos. Vielleicht hast du auch den Eindruck, dass dir – trotz großer Bemühungen – nichts gelingt und möchtest morgens am liebsten gar nicht aus dem Bett, geschweige denn aus dem Haus und unter Leute gehen. Diese Gefühle sind Ausdruck psychischer Belastung bzw. eines psychischen Ungleichgewichtes. Diese psychische Belastung beeinträchtigt in erster Linie dein emotionales Wohlbefinden (z.B. Unzufriedenheit, Freudlosigkeit) und hat folglich Auswirkungen auf dein Erleben (z.B. du erlebst den Alltag als anstrengend) und dein Verhalten (z.B. du sperrst dich in deinem Zimmer ein, wirfst Sachen an die Wand oder weinst).

Keine Freude, kein Antrieb... was ist nur mit mir los?

Wenn du dich häufig so fühlst oder diese Gefühle länger anhalten, so ist dies vielleicht ein erstes Anzeichen für eine depressive Verstimmung. Dabei handelt es sich um einen Zustand psychischer Niedergeschlagenheit und/oder Gefühlsleere. Du fühlst dich zuerst mies, energielos und unglücklich – und irgendwann hast du den Eindruck, gar keine Gefühle mehr zu empfinden. Eine depressive Verstimmung kann viele Ursachen haben. Häufig wird sie durch eine bestimmte Situation oder durch ein schlimmes Lebensereignis (z.B. die Trennung deiner Eltern, der Tod eines Familienmitgliedes, die Trennung von deinem/deiner Freund/in, schlechte Schulnoten, Mobbing) ausgelöst.

Folgende Stimmungen sind typisch für eine depressive Verstimmung:

- Du fühlst dich traurig.
- Manchmal fühlst du gar nichts mehr.
- Du fühlst dich hoffnungslos, minderwertig, hilflos und überfordert.
- Deine Gedanken kreisen ständig, du bist gedankenverloren.
- Du hast keinen Appetit und leidest an Schlaflosigkeit.
- Du bist leicht gereizt, aber auch ängstlich.



Willst du mehr wissen?

www.kija.steiermark.at • kija@stmk.gv.at • 0676/8666 0609

Für Richtigkeit und Vollständigkeit des Infoblattes wird von der kija Steiermark keine Haftung übernommen.



Das Land
Steiermark

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft

Ich will und kann einfach nicht mehr... leben:

Sobald dir Gedanken an Selbstmord (Suizid) öfter kommen oder du hörst, dass ein/e Freund/in diese Gedanken hat, ist dies eine alarmierende Situation! In diesem Fall solltest du dich unbedingt an eine Person deines Vertrauens (Eltern, Freund/in, Lehrer/in, Schulpsychologe/Schulpsychologin) wenden. Wenn du dir vorstellst, dir das Leben zu nehmen und über Abschiedsbriefe oder die Art der Ausführung des Selbstmordes nachdenkst, sind dies deutliche Zeichen dafür, dass du Hilfe brauchst. Es kann sein, dass du an einer Depression leidest. Bei einer Depression verstärkt sich die depressive Verstimmung und dauert so lange an, bis du das Gefühl hast, nie wieder alleine aus diesem schwarzen Loch herauszukommen.

Eine **Depression** ist eine Erkrankung auf der psychischen Ebene, die professionell (z.B. durch eine Ärztin/einen Arzt, Psychotherapeutin/-therapeuten) behandelt werden muss. So wie du auch bei sehr starken, unaufhörlichen Halsschmerzen, eine Ärztin/einen Arzt aufsuchst, so kann und soll auch eine Depression durch einen Experten/eine Expertin behandelt werden. Das Gespräch mit einer Vertrauensperson wie auch mit einem Experten/einer Expertin kann bereits sehr erleichternd wirken. Außerdem kann es dir andere Wege aufzeigen, um deine Depression zu bewältigen. Selbst wenn du es dir in deiner derzeitigen Situation nicht oder nur schwer vorstellen kannst: Es gibt Möglichkeiten, deine Stimmung und deine gesamte Lebenssituation zu verbessern. Viele Menschen, auch mit schweren

Depressionen, können durch professionelle (d.h. therapeutische) Hilfe wieder zu einem glücklichen und stabilen Leben finden. Kein Problem ist es wert, dafür zu sterben!

Willst du mehr wissen?

www.kija.steiermark.at • kija@stmk.gv.at • 0676/8666 0609

Für Richtigkeit und Vollständigkeit des Infoblattes wird von der *kija* Steiermark keine Haftung übernommen.



Das Land
Steiermark

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft