



# KOMPETENZZENTRUM *für die Seele*

## **Der Dschungel der Psychiatrie und Co.**

Hier werden einige Definitionen beschrieben für einen besseren Überblick.

### **Was ist eine Lebenskrise?**

Eine Lebenskrise beschreibt einen Punkt, an dem sich etwas zuspitzt und anders wird als es zuvor war.

Dies kann für den Betroffenen Gefahr bedeuten aber auch zugleich eine Chance für Veränderung und Neuorientierung. In jedem Fall müssen der Betroffene sowie das gesamte Umfeld lernen mit der neuen Situation umzugehen.

Stress, Ängste, innere Ohnmacht, Sprachlosigkeit und das Gefühl die bevorstehende Herausforderung kaum bewältigen zu können, kann emotional für alle sehr belastend sein.

Bisherige Lebenseinstellungen, Bewältigungsmethoden oder Lebensmuster reichen nicht mehr aus. Auslöser für eine Lebenskrise können Ereignisse von außen sein, Beziehungskonflikte und Lebensveränderungen. Krisen sind keine psychische Erkrankung. Jedoch können Menschen aufgrund eigener oder aufgrund Lebenskrisen eines nahestehenden Menschen eine psychische Störung und seelische Beeinträchtigung entwickeln.

### **Das Gehirn ist beteiligt?**

Bei allen psychischen Störungen ist das Gehirn als zentrales Organ des Menschen beteiligt. Seit fast 100 Jahren wird geforscht und noch lange hat die Wissenschaft nicht ausreichende und vollständige Erkenntnisse über die komplexe Struktur und Mechanismus der Zentrale des Menschen.

Psychisch erkrankte Menschen sind oft von Störungen im Gehirn betroffen. Sie wollen diese Störung nicht und können vielfach nichts dafür, dass sie sich plötzlich so vorfinden oder sich im Jugendalter, in der Zeit ihres jungen Erwachsenenendasein, in der Menopause oder viel später im Alter das Verhalten und Denken verändert. Es sind vielfach Auswirkungen von sich verändernden Prozessen im Gehirn.

### **Medikamente und ihre Auswirkung**

Heute stehen den Fachärzten eine breite Palette von Medikamenten zur Verfügung. Mit diesen versuchen sie auf die unterschiedlichen Prozesse im Gehirn so Einfluss zu nehmen, dass Störungen behoben, abgemildert oder ihre Auswirkungen eingeschränkt werden.

Die Wirkung von Medikamenten kann bis zu 2–3 Wochen dauern. Hier ist viel Geduld erforderlich, bis ein passendes Medikament gefunden ist und entsprechend wirkt.

### **Wann spricht man von „psychisch erkrankt“ oder „seelischer Störung“?**

Wenn eine auffallende Abweichung von der Norm im Blick auf das Verhalten und Erleben des Menschen das Denken, Fühlen und Handeln beeinträchtigt. Und dies für einen längeren Zeitraum meist über 6 Monate das Leben in der Gemeinschaft und Gesellschaft erschwert.

### **Was ist Psychiatrie?**

Psychiatrie ist eine medizinische Wissenschaft. Sie erforscht, diagnostiziert, therapiert und lindert psychische Erkrankungen.

### **Was ist Psychologie?**

Psychologie ist allgemein als die Wissenschaft vom Verhalten und Erleben des Menschen und seiner Erfahrungen, Prägungen und der eigenen Persönlichkeit.

### **Was ist ein Psychiater?**

Psychiater haben ein Medizinstudium sowie eine entsprechende Facharztausbildung abgeschlossen. Sie sind Ärzte und dürfen Patienten behandeln und Medikamente verschreiben.

### **Was ist ein Psychologe?**

Psychologen sind Wissenschaftler, studierten Psychologie und befassen sich mit dem Lernen und Verhalten von Menschen. Und mit einer Weiterbildung können sie als psychologische Psychotherapeuten therapeutischen Gespräche führen und mit kognitiven Methoden beraten.

### **Was ist eine Psychotherapie?**

Psychotherapie bedeutet so viel wie „Behandlung der Seele“. Sie beschäftigt sich mit seelischen Problemen und Krankheiten. Eine Psychotherapie kann Wege aus dem Tief zeigen und seelische Probleme beheben.