



Foto: Orf

Foto: Orf

RADIO WIEN

Talk im Turm: Seelische Gesundheit

Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Leiden, werden aber sehr oft viel zu spät erkannt und behandelt. Im „Talk im Turm“ spricht Radio-Wien-Programmchefin Jasmin Dolati mit Psychiaterin Alexandra Schosser über erste Anzeichen, Anlaufstellen für Betroffene und was man tun kann, um psychisch gesund zu bleiben.

06.10.2021 12.46

Sendungshinweis

Talk im Turm Spezial

10. Oktober, 12.00 Uhr

„Wir müssen nicht so viel aushalten“, erklärt Schosser, und will damit alle Menschen dazu ermutigen, schon frühzeitig Hilfe zu suchen. Etwa dann, wenn man sich antriebslos fühlt, keine Freude mehr empfindet, unter Schlaf- oder Konzentrationsstörungen leidet oder sich chronisch unter Druck fühlt. Eine erste Anlaufstelle kann der praktische Arzt ebenso wie ein Psychotherapeut oder ein Psychiater sein, wo abgeklärt wird, ob eine psychische Erkrankung vorliegt.

Früherkennung bringt höhere Therapie-Erfolge

Die Abgrenzung, ab wann man von Krankheit spricht, ist gerade im psychischen Bereich oft schwierig, und Begriffe wie „normal“ und „verrückt“ wenig hilfreich. Wesentlich ist dagegen die Frage, ob man sich belastet fühlt - und zwar sowohl als Betroffener, als auch als jemand, der dem Betroffenen nahesteht. „Bei einer Manie kann derjenige selbst den Zustand der Euphorie angenehm erleben. Hier ist es dann

eher das Umfeld, das das Verhalten als Belastung empfindet.“, erklärt die Leiterin der Zentren für seelische Gesundheit am BBRZ.

Anzuerkennen, dass ein Leiden vorliegt, sei ein wichtiger Schritt, um möglichst früh mit einer geeigneten Therapie zu beginnen. „Es geht darum, die bestmögliche Lebensqualität zu erzielen.“ Und man kann auch viel dazu tun, um vorzubeugen: „Achten Sie darauf, Dinge in den Alltag einzubauen, die Ihnen gut tun“, rät Schosser. „Ob Sport, Musik, Natur, Hobbies - auch ganz kleine Dinge können Freude machen. Wenn ich etwa den Kaffee in der Früh ganz bewusst genieße - achtsam trinke - tu ich schon etwas für meine seelische Gesundheit.“