

BEGEGNUNG

BEGINNT IM KOPF.

Gemeinsam mehr [Er-]Leben
NETZWERKE VERBINDEN.

ptv
Sachsen

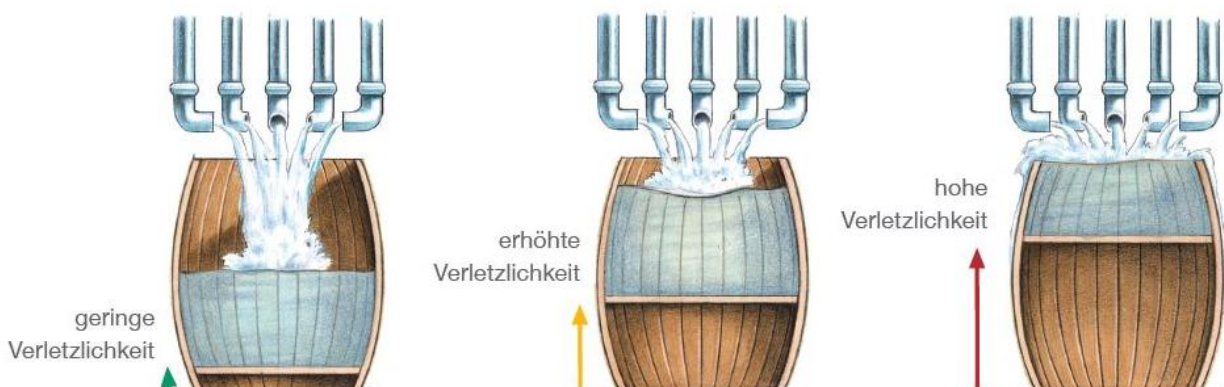
Vorurteil: Psychisch krank. Genetisch vererbt. Liegt in der Familie.

Tatsache: Ob ein Mensch psychisch erkrankt, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab. Der Einfluss der Gene wird oft überschätzt.

Psychische Erkrankungen haben mehr als nur eine Ursache. Neben genetischen Veranlagungen können unter anderem auch Stoffwechselveränderungen im Gehirn, aber auch frühe Stresserfahrungen in der Familie oder aufwühlende Lebensereignisse eine Rolle spielen.

Alle Faktoren zusammen bestimmen die individuelle Verletzlichkeit, also die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen. Das ist also der Rucksack, den jeder mit sich trägt. Bei Menschen, die bereits einen recht vollen Rucksack haben, können schon kleine Belastungen ausreichen, um eine psychische Erkrankung auszulösen. Menschen mit einem weniger prall gefüllten Rucksack können mehr Stress bewältigen. Doch auch diese Menschen haben eine Belastungsgrenze, die zum Beispiel durch kritische Lebensereignisse erreicht werden kann.

Je nachdem, wie hoch der Fassboden ist, umso weniger Tropfen sind nötig, um das Fass zum Überlaufen zu bringen.



BEGEGNUNG

BEGINNT IM KOPF.

Gemeinsam mehr [Er-]Leben
NETZWERKE VERBINDEN.

ptv
Sachsen

Es besteht keine starre Verbindung zwischen einer genetischen Veranlagung und dem Ausbruch einer psychischen Erkrankung.

Auch wenn einige Lebensereignisse nicht planbar und unvorhersehbar auftreten, sind alltägliche, immer wiederkehrende Belastungssituationen wie Lärm, Zeitdruck und Arbeitsstress beeinflussbar.

Insbesondere die Bewältigung von Stress und ein damit zusammenhängendes Gleichgewicht im Alltag sind wichtig.

Es geht darum, achtsam mit sich umzugehen und [Wege zur eigenen Entspannung und zum Ausgleich](#) zu finden.



Mind Full, or Mindful?

Wenn ein Mensch psychisch erkrankt, ist es darüber hinaus wichtig, schnell Unterstützung zu finden. Eine frühzeitige Behandlung kann den Verlauf einer Erkrankung positiv beeinflussen, abschwächen und ein Fortschreiten verhindern.

„Das heißt, [je weniger Zeit vom Beginn der Erkrankung bis zur Behandlung vergeht](#), desto besser sind insgesamt die Heilungschancen.“

Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V.: [Unsere Angebote](#)

Hammer, Matthias; Plöbl, Irmgard (2015): [Irre verständlich](#). Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen.