

Belastungsstörungen

Starke emotionale Belastungen gehörten schon immer zum Leben dazu und treten auch heute bei allem Fortschritt immer wieder auf. Heute melden sich immer mehr Menschen beim Psychotherapeuten, um mit bestimmten akuten psychosozialen Belastungen besser umzugehen. In der Regel benötigen die Betroffenen keine Psychotherapie, da die Belastung nach einiger Zeit (Tage bis Wochen) von selbst wieder abnimmt und ein Anpassungsprozess an die veränderten Umstände abläuft. Wenn dieser Anpassungsprozess jedoch langfristig nicht effektiv die Belastungen reduziert, sprechen die Ärzte von einer Anpassungsstörung. Dabei stehen Ängste und depressive Stimmungen im Vordergrund. Hier ist dann eine Psychotherapie hilfreich, in dem untersucht wird, warum die Anpassung nicht gelingt. Häufig spielen dabei emotionale Probleme und einige ungünstige Überzeugungen eine Rolle, die in der Psychotherapie bei entsprechender Mitarbeit gelöst werden können. Damit lösen die Betroffenen nicht nur das aktuelle Problem, sondern sind auch für weitere Belastungen, die mit Sicherheit bei jedem Menschen auftauchen werden, in der Zukunft gerüstet.