

## Wann ist es sinnvoll, eine(n) Psychotherapeut(in) auf zu suchen ?

...dann, wenn u.a. einer oder mehrere der folgenden Sätze auf Sie zutrifft:

- Ich fühle mich krank oder habe Schmerzen, obwohl mich der Arzt für organisch gesund erklärt hat oder medizinische Befunde keine ausreichende Erklärung dafür bieten
- Seit längerer Zeit halte ich mich nur noch mit Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln (Psychopharmaka) aufrecht
- Ohne ersichtlichen Grund bekomme ich rasende Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss
- Ich habe Ängste, die mich belasten oder einschränken: z. B. vor dem Kontakt mit meinen Mitmenschen, vor Autoritäten, vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen
- Es plagen mich oft Gedanken, über die ich mit niemandem zu sprechen wage (Scham- und Schuldgefühle, Hassgefühle, Unzulänglichkeitsgefühle, das Gefühl, verfolgt oder fremdbestimmt zu werden,...)
- Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert
- Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben
- Ich bin traurig und vereinsamt
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (z. B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfälle,...), die schwer zu bewältigen ist
- Ich denke manchmal an Selbstmord
- Ich lebe in einer Beziehung, die mich sehr belastet
- Ich fühle mich durch meine Kinder dauerhaft überfordert
- Ich habe wiederkehrend große Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z. B. am Arbeitsplatz)
- Ich bin süchtig - nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Glücksspielen
- Ich fühle mich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z. B. zwanghaftes Waschen, Zusperrern, Grübeln,...), obwohl dies mein Leben sehr einengt
- Ich will meine Fähigkeiten besser ausschöpfen und weiß nicht wie
- Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht
- Ich habe Angst vor Entscheidungen, und das quält mich
- Mein Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten oder hat psychosomatische Probleme
- Mein Kind reagiert oft aggressiv oder ist traurig und zieht sich zurück. Es hat Schwierigkeiten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen. Ebenso können Schulangst, Lern- und Konzentrationschwierigkeiten Ausdruck psychischer Probleme sein (wenn die letzten Punkte zutreffen, sollten Sie mit Ihrem Kind Kontakt zu einer PsychotherapeutIn aufnehmen).

(Quelle: www.oebvp.at)