

***„Was die Seele stark macht...“ Hilfe bei Stress, Burnout und Depression.  
Neuerscheinung GEO Wissen Magazin***

Da ist der 38-jährige selbständige Ingenieur, der eben Vater von Zwillingen geworden war. Im Spannungsfeld von Beruf, Vaterschaft und Beziehung verliert er im pochenden Gedankenkreislauf des „Ich muss, ich muss, ich muss...“ Sein Hausarzt diagnostiziert: Burnout. Es folgen eine Psychotherapie und ein langer mühsamer Weg zu Klarheit in Möglichkeit, Notwendigkeit und Überforderung einer endlichen Existenz als Mensch in Arbeit, Liebe und Verantwortung. Wenn ich geben will, muss ich sein und auch Grenzen sehen...

Und da ist die 27-jährige Buchhalterin, die in ihrer Schwangerschaft innerlich zusammenbricht und keinerlei positive Beziehung zum heranwachsenden Leben entwickeln kann. Die Geburt vergrößert diese Distanz noch. Die junge Mutter kann nicht einmal den Namen ihrer Tochter aussprechen und sagt nur „das Kind“. Es ist eine schwere depressive Phase, ein langer dunkler Tunnel, der nun mühsam durchschritten werden muss, um wieder Licht empfangen und auch leben zu können... 8% der Bevölkerung in Deutschland leiden unter Depression. Das sind 6,5 Millionen Menschen. Wenn ein Elternteil betroffen ist, steigt die Wahrscheinlichkeit der Erkrankung bei den Kindern um 50%. Medikamentöse Behandlung und Therapien versuchen zu helfen, doch es ist ein Weg mit vielen Rückschlägen für Betroffene und ihr Umfeld...

Die Ausgabe von GEO WISSEN Gesundheit Nr:4 widmet sich nun in anschaulichen Darstellungen (Erfahrungsberichten, beeindruckenden Fotoreportagen, einem ausführlichen Selbsttestbogen zur Persönlichkeitsstabilität im Gefährdungspotential von Burnout/Depression/Ängsten/Schlaflosigkeit) wie Sachanalysen (Diagnostik/Therapiewahl/Behandlung) dem Thema der ständig zunehmenden psychischen Belastungen (Stress) wie Erkrankungen. Interessante innovative Zugänge, etwa die Beschreibung des MBSR (Anleitung zur Stressreduktion in Aufmerksamkeitstraining), runden diese Ausgabe als abwechslungsreich kompetenten Zugang zu einem großen wie wichtigen gesellschaftlichen Thema in bewährter GEO Bild- und Textqualität ab.

***GEO Wissen Gesundheit Nr.4 „Was die Seele krank macht“ Hilfe bei Stress, Burnout und Depression.***

Walter Pobaschnig, Wien 4\_2017

<https://literaturoutdoors.wordpress.com>

<https://literaturoutdoors.wordpress.com/Rezensionen>

