



Depressive Zustände und Ängste

Depression kann durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst oder beeinflusst werden. Diese können biologisch, psychologisch, sozial und Umwelt-bedingt sein.

Hier sind einige Faktoren, die zur Entwicklung von Depressionen und Ängsten beitragen können:

Biologische Faktoren:

Veränderungen in der Chemie des Gehirns, genetische Veranlagung und hormonelle Veränderungen können eine Rolle spielen. Ein Mangel an bestimmten Neurotransmittern wie Serotonin und Noradrenalin wird oft mit Depressionen und Angstsymptome in Verbindung gebracht.

Psychologische Faktoren:

Persönliche Eigenschaften wie ein geringes Selbstwertgefühl, negative Denkmuster, ungesunde Bewältigungsmechanismen und traumatische Lebensereignisse können das Risiko einer Depression erhöhen.

Umgebungsbedingte Faktoren:

Kulturelle Erwartungen, Stress am Arbeitsplatz, ungesunde Lebensgewohnheiten wie übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum und ein ungesunder Lebensstil können das Risiko für Depressionen erhöhen.

Persönliche Erfahrungen:

Frühere traumatische Erfahrungen oder negative Ereignisse wie Mobbing, Ablehnung oder Verlust können Ängste auslösen oder verstärken.

Der richtige Weg aus depressiven Zuständen und Ängsten:

In einer ausführlichen Anamnese auf der seelischen Ebene erarbeiten wir die Auslöser.

Mit der QuentMed-Analyse erörtern wir die Ursachen auf der biologischen Ebene.

Danach erstellen wir einen individuellen Therapieplan für Dich, wobei ich Dich bei jedem Schritt begleite werde.

Beim ersten telefonischen Kontakt klären wir Deine Fragen und planen Deine weiteren Schritte. Ich freue mich auf Deine Kontaktaufnahme.