

Gesundheitliche Voraussetzungen/ Ausschluß von Kontraindikationen

Solltest Du an einer **akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung** leiden, darfst Du leider **nicht** an dem Online-Kurs teilnehmen. Bitte suche in diesem Fall einen Arzt oder Psychotherapeuten auf.

Um den Kurs durchführen zu dürfen, bitten wir Dich uns zu bestätigen, dass Du die gesundheitlichen Voraussetzungen für dieses Coaching erfüllst. Dies kannst Du uns dadurch nachweisen, in dem Du Den Button: „Ja, ich erfülle die gesundheitlichen Voraussetzungen“ anklickst. Wird dieses Feld nicht angeklickt, kannst Du den Kurs leider nicht erwerben und damit nicht durchführen.

Im Folgenden findest Du Hinweise, die auf eine (akut) psychische Erkrankung hindeuten könnten. Diese Erläuterungen ersetzen jedoch keine Diagnose eines Arztes:

Burnout ist in aller Munde bisher jedoch noch keine klinische Diagnose. Betroffene zeigen häufig Symptome einer Depression aber auch die einer Angststörung oder andere psychosomatische Beschwerden. Diese Störungsbilder können losgelöst von einander sein oder aber auch im Zusammenhang stehen. Damit Du ein Gefühl für die Symptome bekommst möchte ich Dir kurz beschreiben, welche dies für eine typische Depression bzw. Angststörung sind.

Typisch für eine Depression sind:

- Eine gedrückte depressive Stimmung
- Interessensverlust
- Antriebsmangel erhöhte Ermüdbarkeit bereits bei kleinsten Anstrengungen

Dazu kommen mögliche Zusatzsymptome wie:

- Gestörte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertest Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle
- Wertlosigkeit
- Negative Zukunftsperspektiven
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit
- Suizidgedanken/-handlungen

Je nachdem wie viele Punkte Du für dich bejahen kannst und die Symptome länger als 2 Wochen andauern, solltest Du unbedingt auch einen Arzt aufsuchen, bevor Du an diesem Online-Kurs teilnehmen darfst.

Angststörungen sind sehr unterschiedlich sowie jedes Individuum. Für mich ist es wichtig, dass Du in dich hineinhörst, ob folgende Situationen für Dich als bedrohlich wirken und folgende Symptome auf Dich zutreffen:

Vermeidung oder deutliche und anhaltende Furcht von Menschenmengen, öffentliche Plätze, allein Reisen oder Reisen mit weiter Entfernung von Zuhause.

In diesen Situationen können folgende Symptome auftreten: Herzklopfen, Schweißausbrüche, Mundtrockenheit, Beklemmungsgefühle, Atembeschwerden, Schwindelgefühl, Schwäche oder Benommenheit, Angst vor Kontrollverlust oder auch Angst zu sterben. Einige dieser Symptome können auf eine Panikattacke schließen, die eine Begleiterscheinung einer Angststörung sein oder aber auch losgelöst auftauchen kann.

Weitere Formen von Ängsten können sein, wie die Vermeidung sozialer Situationen wie Essen oder Sprechen in der Öffentlichkeit, Begegnung von Bekannten in der Öffentlichkeit sowie das Hinzukommen oder die Teilnahme an kleinen Gruppen wie z.B. Parties, Konferenzen etc. Diese Personen haben Furcht im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen oder sich peinlich zu verhalten. Begleitet wird diese Angst mit erröten oder zittern, Angst zu erbrechen oder die Angst vorm Einnässen bzw. Einkoten.

Was genau eine psychische Störung ist und wie Sie diagnostiziert wird, findet sich derzeit im sog. ICD-10 im Kapitel F (Internationale Klassifikation von Störungen der WHO im Kapitel F).

Quelle:

Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen: nach dem Pocket Guide von J.E. Cooper: Dilling, Freyberger (Hrsg.); 8.überarbeitete Auflage 2015.

Stand: Januar 2018