



Endlich besser

Killing Joke - 28.2.2006 um 16:50

So, da bin ich mal wieder, auferstanden aus Ruinen. Also mir fehlte in letzter Zeit etwas die Motivation zu schreiben, was aber auch auf meine (wohlmöglich) eingebildeten Wehwehchen zurückzuführen war. Jedenfalls hab ich die Schnauze voll ständig zum Arzt zu rennen, nur um dann mit ner Diagnose "psychosomatische Störungen" abgespeist zu werden. Aber da sieht man mal, wie hilflos Ärzte sein können, wenn es bei einem selber im Kopf nicht ganz stimmt. Man wird sogar gleich als Fall für den Psychologen bzw. Psychiater abgestempelt, weil keiner es schafft per EEG oder EMG seelische Panik- und Angstzustände aufzuspüren. Geschweige denn, dass es jemand von diesen studierten schafft die Angst vor sich selbst zu erkennen. Aber mich hat es schier umgehauen, als ich bemerkte, was der Kopf so alles auslösen kann! Nur um ein paar Symptome zu nennen, die ich durchmachte: Schwindel, Atemnot (als wenn es dir den Hals zuschnürt oder die Lunge blockiert ist), übelstes Kribbeln in Händen und Mund, Bauchweh, Herzstolpern, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, scheiß Laune, Hitzewallungen, und ganz schlimm und beschissen: ziehende Schmerzen im linken Bein inklusive vorhandener Muskelfaszikulationen, also Zuckungen. Diese Zuckungen haben mich fast irre gemacht, aber seit ich nicht mehr daran denke, sind keine mehr aufgetaucht. Kam mir schon echt wie ein Psycho vor. Ich hab sogar über mehrere Wochen hinweg permanent Alpträume gehabt, fast jede Nacht. Da wird ja der Hund in der Pfanne verrückt. Sogar ein höher dosiertes Antidepressivum wurde mir verschreiben, welches ich zwar einnahm, aber nach ein paar Wochen wieder absetzte, nachdem ich merkte, dass das Zeug bei mir Schwindel und andere Beschwerden auslöste. Das hat gar nix gebracht, aber ich sag damit nicht, dass es anderen nicht hilft, aber für mich ist das definitiv nichts gutes. Naja, jetzt gehts besser, und wenn man abgelenkt ist, ist eh alles wie verfliegen.

Ina - 28.2.2006 um 17:43

Psychosomatisch heißt nicht, dass du dir irgendwas einbildest.
Das Gehirn ist das komplizierteste Organ und deshalb am schlechtesten verstanden. Da kann alles mögliche entstehen. Es ist eigentlich völlig unsinnig, von "nur" psychologisch bedingten Erkrankungen zu sprechen, bloß weil wir zu dumm sind, die wirklich festzumachen - da sagt man halt, sie wären nicht da und stempelt den Betroffenen als irgendwas zwischen einem Simulanten und einem irren Freak ab.
Aber ist ja gut, wenn es dir wieder besser geht.

hopeless - 28.2.2006 um 18:48

zuckungen nerven wirklich.. hatte das früher ab und zu mal leicht mit ner augenbraue und vor kurzem mal n tag lang unterm arm da.. so schulterblattgegend.
warst du nun mal bei nem psychologen/psychiater? schadet vielleicht nicht, wenns so krass ist.

... - 28.2.2006 um 21:15

Also, das hört sich aber überhaupt nicht nach Psychosomatischen Erkrankungen an!
Bei welchen Ärzten warst Du denn?
Psychosomatosen sind ziemlich eng begrenzt. Dazu gehören neben meinem Morbus crohn noch die Colitis ulcerosa, Dermatitis, Bluthochdruck, Asthma, glaube ich und Diabetes.
Das sind aber alles Erkrankungen, die reell nachweisbar sind, und da sind psychologische Therapien nur in ganz bestimmten Fällen sinnvoll.
Also als Beispiel:
Bei meinem Morbus crohn ist das so, daß das ´ne Erkrankung ist, die auch im Blutbild nachweisbar ist und spätestens der Chirurg, der mir den Bauch aufschneidet, sieht das auch, daß das crohn ist. Das ist wohl ´ne Art angeborene Unverträglichkeit von Milcheiweiß, das haben alle Japaner und Chinesen und die müssen auch nicht zum Psychiater, nur weil sie keine Milch trinken. Das ist nur etwas bedenklicher, wenn man in Kultur groß wird, wo nunmal viel Milch getrunken wird und man als Kind das auch gerne macht und dann so nach der Pubertät spätestens es anfängt, daß man dauernd Durchfälle bekommt.
Die Entzündung KANN durch einen Immundefekt hervorgerufen werden und der KANN durch Streß kommen, und Streß KANN auch psychisch bedingt sein Und nur wenn die drei Einschränkungen zutreffen, dann ist es evtl. ratsam auch mal ´ne psychologische Maßnahme einzuleiten, ansonsten muß das alles klassisch behandelt werden. Psychische Therapien KÖNNEN hilfreich sein bei Psychosomatosen. Erkrankungen, wirklich verschwinden lassen können Psychotherapien nicht.das auch nicht, aber auch meistens nicht schaden. Ich fand Gruppentherapie immer ganz witzig.

Ich war schon knatschig, daß die mich in Bad Salzuflen in gar keine Psychotherapie gesteckt haben, weil ich denen zu normal war.

So, daß was Du hast hört sich für mich aber eher nach Störungen des vegetativen Nervensystems an, @Killing Joke. Das hat man so in Deinem Alter öfters. Ich hatte auch noch so um die 22,23 irgendein Herzrasen, was furchtbar nervte, das geht aber weg mit der Zeit.

Ist wahrscheinlich wirklich das Beste, sich nicht all zu viel Gedanken darüber zumachen, dann geht das von alleine vorbei. Die Zuckungen sind wirklich zumeist reine Nervosität, nicht dran denken, dann ist das auch schnell vorbei. So, und hochdosierte Antidepressiva verschreibt man eigentlich nur bei einer wirklichen Depression. Und helfen tun die eigentlich auch nur immer nachweislich, wenn es sich um körperliche Störungen des Gehirns handelt. Also nach meiner Hirnblutung war das klar, daß man dann sowas braucht. Leute, die einen Tumor im Hirn haben, bei denen hilft sowas auch immer, daß über Medikamente zu machen. Ist ja auch klar, die Depression hat bei sowas körperliche Ursachen, also können sie auch klassisch mit Medikamenten bekämpft werden.

Wenn 'n Jung in Deinem Alter, @Killing Joke, mal 'ne übernervöse Phase mitmacht, halte ich das alles für etwas übertrieben, den mit Psychopharmakas voll zustopfen.

Mach'Dir einfach weniger Streß, mach'mal öfters blau in der Penne, wenn Du keinen Bock hast und mach mal das, worauf Du wirklich Bock hast, dann geht das mit Sicherheit von selbst vorbei.

schwarzlicht - 28.2.2006 um 22:29

Zitat

Original von Killing Joke

... Also mir fehlte in letzter Zeit etwas die Motivation zu schreiben, ...

... Ich hab sogar über mehrere Wochen hinweg permanent Alpträume gehabt, fast jede Nacht...

... Naja, jetzt gehts besser, und wenn man abgelenkt ist, ist eh alles wie verfliegen...

So wie es sich anhört hatte ich das gleiche vor ein paar Monaten. Einen wirklichen Auslöser dafür gab es nicht. Ausser vielleicht dass ich mein Leben in der Sackgasse gesehen habe. Geschlafen hab ich nachts nur 2-3 Stunden, immerwieder mit Unterbrechungen. Wobei man es nicht wirklich Schlaf nennen konnte. geträumt hab ich nichts. Dafür war es tagsüber der totale Horror. Ich konnte meine Gedanken nicht mehr unter Kontrolle halten und spürte Empfindungen die ich vorher noch nie gespürt hatte. Es kam mir vor als wäre eine fremde Person in meinem Kopf. Allein zu sein ist in solchen Phasen das schlimmste. Aber es ist schwer Personen zu finden die sich in solch einem Zustand mit einem angeben. Irgendwann ist es dann wieder von alleine weggegangen.

Zu einem Arzt wäre ich niemals gegangen. Das ist von vornherein klar das die sich nur für Privatpatienten interessieren (Was ich nicht bin). Die haben irgendwas studiert aber wissen nicht wie es sich anfühlt wenn man in so einer Phase ist.

Das einzige was mir hilft ist Ablenkung. Am besten durch andere Menschen. Und alleinsein vermeiden.

Jan - 1.3.2006 um 22:58

Das mit dem Schlafen hatte ich für einige Wochen am Anfang diesen Jahres. Unter anderem lag der Grund bei der Erkrankung meines Opas, ruhigen Schlaf hatte ich nachts nie.. Hatte teilweise kein Auge zugemacht und dann nachmittags versucht, mit 1-2 Stunden Schlaf einigermaßen übern Deich zu kommen.

@ Killing Joke: Es freut mich, dass es dir besser geht.. ☐

deep7 - 2.3.2006 um 03:07

mich freut es immer, wenn man sieht, dass es jmd. besser bzw. gut geht
