

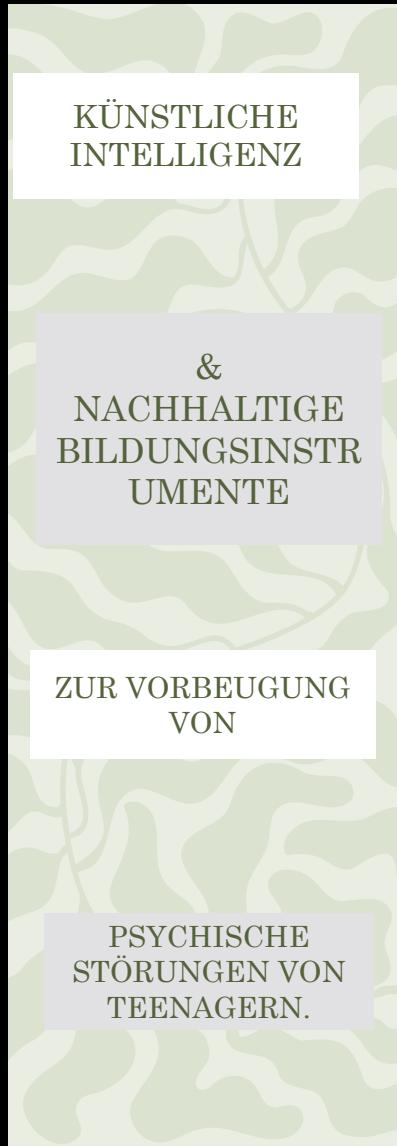


Früherkennung psychischer Störungen

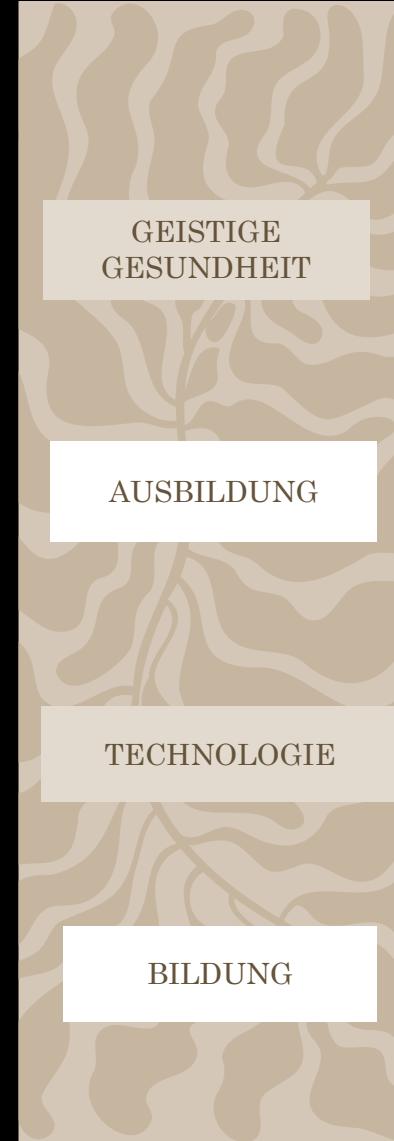
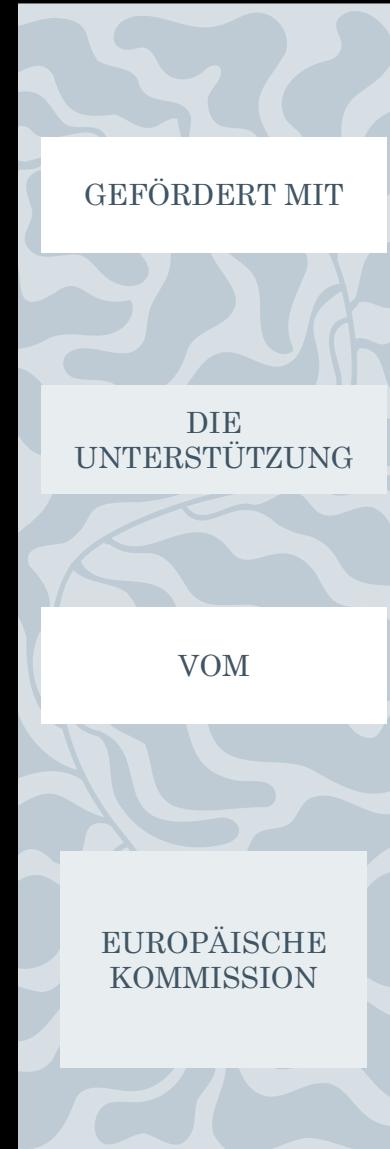
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung gibt nur die Ansichten des Verfassers wieder, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

PROJEKTNRUMMER:

Projektnummer : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile



Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Was ist psychische Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als:

"Psychische Gesundheit ist ein Zustand des psychischen Wohlbefindens, der es den Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens fertig zu werden, ihre Fähigkeiten zu verwirklichen, gut zu lernen und gut zu arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten. Es hat einen intrinsischen und instrumentellen Wert und ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Wohlbefindens..."

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Zu jeder Zeit können eine Vielzahl von individuellen, familiären, gemeinschaftlichen und strukturellen Faktoren zusammenkommen, um die psychische Gesundheit zu schützen oder zu untergraben. Obwohl die meisten Menschen widerstandsfähig sind, haben Menschen, die widrigen Umständen ausgesetzt sind – einschließlich Armut, Gewalt, Behinderung und Ungleichheit – ein höheres Risiko, eine psychische Erkrankung zu entwickeln.

Psychische Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Unbehagen, sondern ein Gefühl des psychischen Wohlbefindens

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Warum ist es so wichtig, über psychische Gesundheit im Jugendalter zu sprechen?

Die Pubertät ist eine aufregende Zeit voller physischer, psychischer und sozialer Veränderungen. Diese Veränderungen öffnen die Tür zu neuen Wegen, die Welt zu verstehen, und können manchmal zu Gefühlen der Unsicherheit oder Verwirrung führen. Aber es ist auch eine einmalige Chance! Es ist die perfekte Zeit, um Fähigkeiten zu entwickeln, die Ihnen helfen, die Herausforderungen des Lebens zu meistern und jeden Tag in vollen Zügen zu genießen. Eines der mächtigsten Werkzeuge, die Sie kultivieren können, ist die emotionale Intelligenz - die Fähigkeit, Ihre Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen sowie sich in andere einzufühlen. Indem Sie diese Fähigkeit stärken, sind Sie besser darauf vorbereitet, sich Widrigkeiten zu stellen und all die positiven Dinge zu nutzen, die diese Phase zu bieten hat.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



**Wie erkennen wir unsere eigene
oder die psychische Belastung
anderer?**

Während der Adoleszenz ist es normal, Veränderungen aufgrund dieser Phase der Transformation und des Umfelds, in dem wir leben, zu erleben. Es gibt jedoch bestimmte Verhaltensänderungen, die ein Zeichen dafür sein könnten, dass wir oder jemand, der uns nahe steht, nicht die besten Zeiten durchmachen. Das frühzeitige Erkennen dieser Anzeichen ist der Schlüssel zur Suche nach Unterstützung und Verbesserung. Achten Sie auf diese wichtigen Bereiche.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



**Die wichtigsten Bereiche, auf die
Sie achten sollten:**

STIMMUNG

DROGENKONSUM

**DENKEN SIE AN DAS
PROZESSIEREN**

VERHALTEN

SOZIALES NETZWERK

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Stimmung

Stimmungsschwankungen sind in der Jugend aufgrund der neuen Kontexte und hormonellen Anpassungen dieser Phase natürlich. Wenn diese Veränderungen jedoch sehr intensiv oder lang anhaltend sind, können sie auf ein maladaptives Problem hinweisen, das Aufmerksamkeit verdient.

Nicht alle emotionalen Höhen und Tiefen sind besorgniserregend, aber wenn eine negative Stimmung anhält oder das Wohlbefinden beeinträchtigt, ist es wichtig, über ihre Ursache nachzudenken und zu handeln.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Stimmung

Eine anhaltend traurige Stimmung oder ein Mangel an positiver Reaktion auf Ereignisse, die normalerweise Freude bereiten, können auf ein zugrunde liegendes Problem hinweisen. Das frühzeitige Erkennen dieser Anzeichen und die Arbeit an emotionalem Management hilft nicht nur, Schwierigkeiten zu überwinden, sondern stärkt auch das emotionale Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit eines Jugendlichen.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Verhalten

Verhaltensänderungen sind charakteristisch für die Adoleszenz, da diese Phase die Anpassung an neue Kontexte und Herausforderungen beinhaltet. Es ist jedoch wichtig zu beurteilen, ob diese Veränderungen abrupt oder maladaptiv sind oder ob der Jugendliche Schwierigkeiten hat, geeignete Alternativen zu finden, um damit umzugehen.

Es sollte bedacht werden, dass viele Veränderungen in der Routine auf die Suche nach neuen Erfahrungen, Freundschaften oder auch die Angst vor ungewohnten Szenarien zurückzuführen sein können. Es ist daher wichtig, den Kontext zu untersuchen, in dem diese Veränderungen stattfinden, um ihren Ursprung und ihre Bedeutung zu verstehen.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Verhalten

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Verhaltensweisen nicht aus heiterem Himmel kommen; Sie sind oft die Manifestation eines zugrunde liegenden Problems. Der Fokus sollte nicht nur auf dem Verhalten selbst liegen, sondern auch darauf, die Ursachen zu verstehen und anzugehen. Das Aufspüren und Arbeiten an diesen Wurzeln ermöglicht es dem Jugendlichen, gesündere und konstruktivere Antworten auf die Herausforderungen zu entwickeln, mit denen er konfrontiert ist.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Denken und Informationsverarbeitung

Unsere psychische Gesundheit ist eng mit der Art und Weise verwoben, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen und interpretieren. Selbst wenn sie den gleichen Umständen ausgesetzt sind, verarbeiten Individuen Informationen unterschiedlich, was ihre Emotionen, Reaktionen und ihr allgemeines psychisches Wohlbefinden prägt. Diese kognitiven Interpretationen beeinflussen unsere Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, Entscheidungen zu treffen und das emotionale Gleichgewicht zu wahren. In vielen Fällen können sich verzerrte Denkmuster negativ auf unsere psychische Gesundheit auswirken und Stress, Angstzustände und unangepasste Verhaltensweisen verstärken. Die Entwicklung eines Bewusstseins für diese kognitiven Verzerrungen ist unerlässlich, um ausgewogenere und anpassungsfähigere Denkprozesse zu fördern.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Denken und Informationsverarbeitung

Einige der häufigsten verzerrten Gedanken sind:

Übergeneralisierung: Die Verwendung eines isolierten Falls (oder einiger weniger Fälle), um eine gültige Schlussfolgerung für alle Aspekte einer Sache zu verallgemeinern.

Polarisierte Sichtweise: Dinge in extremen Begriffen sehen, was zu impulsiven und unklugen Entscheidungen führt.

Personalisierung: Verantwortung für etwas übernehmen, das außerhalb der eigenen Kontrolle liegt.

Katastrophales Denken: die Tendenz, von allen möglichen Szenarien das schlimmste, ja sogar unrealistische Szenario zu überdenken.

Filterung: Wenn die Tendenz besteht, sich auf die negativen Aspekte einer Situation zu konzentrieren und die positiven zu ignorieren.

Gedankenlesen: Glauben, die Motivationen und Einstellungen anderer zu kennen, ohne dass es dafür Beweise gibt.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Soziale Beziehungen

Soziale Beziehungen in der Jugend sind ein Schlüsselindikator für das psychische Wohlbefinden und spiegeln emotionale Stabilität, Selbstwertgefühl und psychische Gesundheit wider. Ein plötzlicher Rückzug von Familie, engen Freunden oder sozialen Aktivitäten ohne klaren Grund kann auf emotionale Belastung, Trennung oder innere Kämpfe hinweisen, die Aufmerksamkeit erfordern. Solche Veränderungen können auf Gefühle der Einsamkeit, Angst oder sogar frühe Anzeichen von Depressionen hinweisen.

Mobbing, ob als Opfer erlebt oder als Aggressor inszeniert, hat einen tiefgreifenden Einfluss auf das Selbstwertgefühl und die emotionale Gesundheit. Opfer können unter Angstzuständen, geringem Selbstwertgefühl und sozialem Rückzug leiden, während Täter auch unterschwellige emotionale Probleme aufweisen können, die ein Eingreifen erfordern. Beide Rollen in der Mobbingdynamik heben emotionale Schwierigkeiten hervor, die nicht übersehen werden sollten.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Soziale Beziehungen

Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram und TikTok prägen die sozialen Interaktionen von Jugendlichen weiter. Sie können zwar die Verbindung erleichtern, aber übermäßiger Gebrauch oder ein starkes Vertrauen in die Online-Validierung können zu Angstzuständen, ungesunden Vergleichen und emotionaler Abhängigkeit beitragen. Der ständige Kontakt mit kuratierten Online-Personas kann die Selbstwahrnehmung verzerren und Unsicherheiten verstärken.

Darüber hinaus kann ein erhöhtes Bedürfnis nach Akzeptanz durch Gleichaltrige dazu führen, dass Jugendliche riskante Verhaltensweisen an den Tag legen oder ihre persönlichen Werte aufs Spiel setzen, um dazugehören. Dieser Konformitätsdruck kann die emotionale Belastung verstärken und sich negativ auf die Entscheidungsfindung auswirken. Das Erkennen dieser Verhaltensveränderungen, das Verständnis ihrer Ursachen und die Bereitstellung angemessener Unterstützung sind entscheidend für die Förderung der emotionalen Widerstandsfähigkeit und des psychischen Wohlbefindens.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Substanzkonsum

Substanzkonsum kann sowohl Ursache als auch Folge bestimmter psychischer Probleme sein.

Die Adoleszenz bringt eine Neuinterpretation des "sozialen Selbst" mit sich.

Probleme des Selbstwertgefühls und des sozialen Drucks können dazu führen, dass Jugendliche nach neuen, intensiven Erfahrungen suchen und sich Gefahren aussetzen, indem sie versuchen, reif zu erscheinen, indem sie Risiken eingehen und einen sehr stereotypen Lebensstil der Erwachsenen kopieren.

Deshalb ist es wichtig, ihnen alternative Freizeitaktivitäten aufzuzeigen, die auch für sie spannend sind und ihnen eine gesunde Entwicklung ermöglichen.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Substanzkonsum

Drogen können die Gesundheit bereits in den frühesten Stadien des Drogenkonsums beeinträchtigen, ohne dass ein längerer oder intensiver Konsum erforderlich ist. Dieser Einfluss ist besonders wichtig in der Adoleszenz, wenn das Gehirn eine entscheidende Phase der Entwicklung und Reifung durchläuft.

Sowohl legale Drogen (Alkohol und Tabak) als auch illegale Drogen (Marihuana, Kokain oder Ecstasy) sind in Freizeiteinrichtungen für Jugendliche vorhanden. Alle diese Substanzen können erhebliche Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit haben und Bereiche wie Lernen, Gedächtnis und emotionale Kontrolle beeinflussen.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Andere Verhaltensweisen

Die deutlichste Manifestation, dass etwas im Kopf eines Jugendlichen nicht stimmt, ist der direkte Ausdruck von Gefühlen des Unbehagens, wie z. B. negative Kommentare über die eigene Existenz (z. B. "Ich wünschte, ich wäre nie geboren worden" oder "Es gibt keine Lösung für mich").

Es gibt jedoch auch subtilere Anzeichen, die auf emotionale Probleme hinweisen können. Diese reichen von einer leichten Vernachlässigung des persönlichen Images und der Hygiene bis hin zu alarmierenderen Verhaltensweisen wie dem Versuch, sich selbst zu verletzen.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Andere Verhaltensweisen

Selbstverletzung manifestiert sich oft auf verschiedene Weise, z. B. durch Schlagen auf harte Oberflächen (z. B. eine Wand) mit der Faust oder dem Kopf oder durch die Verwendung fester Gegenstände. Es ist auch üblich, dass einige Jugendliche darauf zurückgreifen, zugängliche Bereiche mit der dominanten Hand zu schneiden. In einigen Fällen können kreisförmige Flecken auf der Haut auftreten, die darauf hinweisen, dass eine Zigarette ausgelöscht wurde.

Andere selbstverletzende Verhaltensweisen, wenn auch weniger schwerwiegend, sind immer noch besorgniserregend, wie z. B. zwanghaftes Kratzen bis hin zur Schädigung der Haut oder der Verlust von Haarsträhnen durch wiederholtes Ziehen. Diese Anzeichen sind zwar unterschiedlich intensiv, erfordern aber angemessene Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Mythen rund um die psychische Gesundheit

Es gibt mehrere Mythen und Missverständnisse über psychische Gesundheit, die angesprochen werden müssen, um diese Realität besser zu verstehen.

Zunächst einmal gibt es einen weit verbreiteten Glauben, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen gewalttätig oder gefährlich sind, obwohl es Beweise dafür gibt, dass sie nicht anfälliger für Gewalt sind als die Allgemeinbevölkerung. Tatsächlich sind sie oft verletzlicher und anfälliger für Schäden durch andere.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Mythen rund um die psychische Gesundheit

Ein weiteres weit verbreitetes Missverständnis ist die Vorstellung, dass sich Menschen mit psychischen Problemen nicht an die Gesellschaft anpassen können. Die Realität ist, dass sie gut koexistieren und sich gut in die Gemeinschaft integrieren können und entsprechend ihren spezifischen Bedürfnissen und Fähigkeiten wertvolle Beiträge leisten. Es ist wichtig zu verstehen, dass viele psychische Gesundheitsprobleme nicht dauerhaft sind und sich günstig entwickeln können.

Es gibt auch den Irrglauben, dass psychische Störungen nicht geheilt werden können. Diese Idee stammt aus einer vereinfachenden Sichtweise, die Menschen als "verrückt" abstempelt, ohne die Komplexität der psychischen Gesundheit zu verstehen. Die meisten psychischen Probleme sind veränderbar oder adaptiv, da sie vom Kontext beeinflusst werden und sich daher bei entsprechender Behandlung verbessern oder sogar verschwinden können.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Mythen rund um die psychische Gesundheit

Es ist üblich zu denken: "Das kann mir nicht passieren", aber die Realität ist, dass jeder aufgrund biologischer oder kontextueller Faktoren, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, psychische Probleme entwickeln kann. Statistiken zeigen, dass jeder vierte Mensch im Laufe seines Lebens an einer Form von psychischer Störung leiden wird, obwohl es glücklicherweise Möglichkeiten gibt, Risikofaktoren zu verhindern und zu reduzieren. Wenn es um Selbstmord geht, ist es wichtig, die Vorstellung zu widerlegen, dass "diejenigen, die sagen, dass sie Selbstmord begehen werden, keinen Selbstmord begehen" oder umgekehrt. Die meisten Menschen, die einen Suizidversuch unternehmen, teilen ihre Absichten im Voraus ihrem sozialen Umfeld mit. Obwohl diese Manifestationen manchmal eine instrumentelle Komponente haben können, bedeutet dies nicht, dass die Person keine tiefgreifende psychische Belastung erlebt, die Aufmerksamkeit und Unterstützung erfordert.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Mythen rund um die psychische Gesundheit

Wenn es um Selbstmord geht, gibt es den Mythos, dass er völlig unvorhersehbar und unkontrollierbar ist. Es stimmt zwar, dass Selbstmord mehrere Ursachen hat und nicht alle Variablen kontrolliert werden können, aber diejenigen, die der Person nahe stehen, können wertvolle emotionale Unterstützung bieten, und sei es nur, indem sie zuhören und/oder den Kontakt zu Fachleuten erleichtern. In diesem Zusammenhang gibt es ein Tabu, über Selbstmord zu sprechen, aber dieses Schweigen macht es nur schwieriger, das Problem und das Leiden der Person zu verstehen, was den Stress verschlimmert und die Alternativen zur Linderung ihrer Beschwerden einschränkt.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Sehen wir uns ein Beispiel an

Als er 16 Jahre alt war, bemerkten Adriáns Eltern Veränderungen in seinem Verhalten. Einst ein enthusiastischer und geselliger Junge, zog er sich von Familie und Freunden zurück. Er verbrachte mehr Zeit allein in seinem Zimmer, vermied Gespräche und verlor das Interesse an Aktivitäten, die er einst geliebt hatte, wie Fußball spielen oder Videospiele.

Auch seine Stimmung änderte sich – er wurde sehr selbtkritisch und sagte oft Dinge wie "Ich bin nutzlos" oder "Niemand kümmert sich um mich". Kleine Rückschläge fühlten sich überwältigend an, und er interpretierte neutrale Situationen als persönliches Versagen. Seine Schlaf- und Essgewohnheiten wurden unregelmäßig, und er machte keine Pläne mehr mit Freunden.

Frühe Anzeichen einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit erkennen



Sehen wir uns ein Beispiel an

Der eigentliche Alarm kam, als seine Mutter einen Zettel mit Sätzen wie "Nichts wird jemals besser" und "Ich wünschte, ich könnte verschwinden" fand. Als seine Eltern erkannten, dass dies mehr als nur Traurigkeit war, gingen sie sanft auf ihn zu und ermutigten ihn, mit ihm zu reden und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Jetzt bist du dran! Wie viele Symptome können Sie zählen?

Welche Art von verzerrten Gedanken können Sie erkennen?

Wer außer der Familie kann diese Symptome identifizieren?

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow **Harvard Referencing System** as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- "The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15)

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

- Example: Brown, L. (2018) Understanding Climate Change. Available at: www.climatechangeinfo.com (Accessed: 15 July 2023).

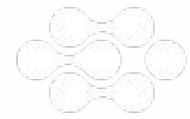


AI@Smile

Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)



DIGITAL4ME
Digital Transformation For Micro Entrepreneurs

Thank you!
**(partner –responsible
for this module- logo)**

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union