

Hallo,

seit Jahren kämpfe ich immer wieder mit dem gleichen Problem: Selbst an "guten" Tag (d.h., wenn ich mich ausgeschlafen und fit fühle, was aber unregelmäßig bei mir ist) und an den vielen wichtigen Baustellen und Projekten meines Lebens arbeite (welches aktuell Uni-Prüfungen, aber auch andere mir sehr wichtige Themen sind), kommt es im Sekunden- oder Minutentakt vor, dass ich von vielen, vielen ärgerlichen Gedanken abgelenkt werde:

Da sind vergangene (mehrere) große Einschnitte in meinem Leben, die NIE hätten passieren dürfen und mit denen ich trotz jahrelanger Therapie nicht abschließen kann. Da sind ganz akute Ängste und Einschränkungen im Alltag, auch wieder verbunden mit Ärger. Dann sind da auch leichte Flashbacks bzgl. traumatischer Erfahrungen, die ich gemacht habe. Da ist die emotionale totale Überforderung vor dem BERG an Scherben, den ich täglich und mit Blick auf die nächsten Monate und Jahre zusammenkehren muss, und eines ist DRINGENDER als das andere (Es "brennt" bei mir einfach an allen Fronten gleichzeitig).

Oft genügt an einem ansonsten "guten" Tag nur ein klitzekleiner Auslöser, ein Wort, ein Gedanke, eine Erinnerung und ich durchlebe alles, was vor 10 Jahren passiert ist, noch einmal, mir wird heiß, mein Herz rast und manchmal bricht mir der Schweiß aus. Und dann bin ich sowohl emotional angespannt als auch rational voll von Ärger und Wut, warum dies und jenes passieren musste.

In dieser Verfassung sitze ich dann stundenlang vor dem eigentlichen Thema, an dem ich (aktuell wirklich dringend) arbeiten muss (weil es allesamt hochinteressante Themen sind, die ich LIEBE, also in diesem Falle mein Studium sowie einige kreative Bereiche, die mir für mein Leben sogar noch wichtiger sind) und komme überhaupt nicht vorwärts. Dann schaffe ich - trotz eines guten, gesunden Tages - am Ende 10% von dem, was ich "normalerweise" schaffen würde, ohne diese Abstürze. Das ist extrem frustrierend! So versanden bei mir Jahr um Jahr total vielversprechende Projekte, die einen Großteil meiner "Identität" ausmachen würden, wo ich aber weit hinter meinen Möglichkeiten zurückbleibe, weil immer wieder der FOKUS fehlt und die bösen Gedanken dareingrätschen.

Früher habe ich sehr viel Sport (v.a. an der frischen Luft) betrieben, das hat mir fast immer geholfen, den Kopf frei zu kriegen und danach wieder zu fokussieren (das war vor den Depressionen eine meiner größten Stärken). Leider ist dies momentan bei mir nicht so einfach möglich.

Während ich sonst keinerlei Psychopharmaka nehme, überlege ich wirklich, ob es nicht weit überfällig wäre, mal in dieser Hinsicht (also gezielt in puncto Fokus, Konzentration) etwas zu nehmen, um endlich mal wieder Erfolgserlebnisse zu haben und über die 10% der normalen Produktivität hinauszukommen.

Mein nächster psychiatrischer Termin ist noch 6 Wochen hin, da würde ich das mal ansprechen wollen. Vielleicht kann man etwas Sinnvolles verschreiben.

Aber bis dahin: Könnt ihr vielleicht irgendwelche rezeptfreien Sachen empfehlen, die da helfen könnten? Und was rezeptpflichtige Dinge angeht, hab ich auch schon mal gehört, dass man manche Ärzte mit der Nase drauf stoßen muss, also dass sie erst ein Mittel verschreiben, wenn man ganz gezielt danach fragt. Hierzu Tipps?

---