

Liebe Asmaa,

Dein Artikel zum Thema „Depression und psychische Verfassung bei syrischen Menschen, die in Deutschland leben“ hat mich beeindruckt, weil Du so ehrlich und offen über Deine Erfahrungen berichtet hast. Ich bin auch, wie viele syrische Menschen, als Flüchtling aus der Ukraine hierhergekommen. Dadurch kann ich mir sehr gut vorstellen, welche Erfahrungen die syrischen Menschen machen und welche Gefühle sie haben mussten. Da ich als klinische Psychologin mit vielen Patienten gearbeitet habe, kann ich bestätigen, dass die Depression eine sehr verbreitete Erkrankung ist, besonders versteckte Manifestationen der Krankheit. Das bedeutet, dass eine Person die Krankheit nicht selbst bemerken kann, weil führende Symptome verdrängt sind, und zwar: traurige Stimmung, keine Energie aus dem Bett aufzustehen, keine Lust zu essen oder sich mit den Mitmenschen zu unterhalten. Das kann sehr häufig passieren, wenn man „keine Zeit“ für die Krankheit hat. Zum Beispiel dann, wenn man aus seinem Heimatland flüchten muss, weil dort ein Krieg angefangen hat. Und das ist besonders gefährlich, weil die Menschen in diesem Fall sehr lange nicht auf ihre Gefühle, ihre mentalen und körperlichen Zustände achten.

Ich bin der Überzeugung, dass man vielen Krankheiten vorbeugen kann. Wenn wir an Flüchtlinge denken, dann bin ich sicher, dass jede Person auf jeden Fall einige Sitzungen bei einem Psychologen oder Psychotherapeuten vereinbaren sollte. Auch wenn sie nicht das Gefühl haben, dass sie es brauchen. Deshalb möchte ich abschließend betonen, dass wir sowohl auf unseren Körper als auch auf unseren seelischen Zustand achten sollten – unserer Gesundheit wegen.

Viele Grüße

Nataliia Koretska