

# Depressionen vom Rauchen.

Die meisten Menschen sind sich gar nicht vollständig im Klaren darüber, was Rauchen mit ihrem Körper alles anrichtet. So ist sich zwar die Mehrheit darüber bewusst, dass Rauchen vor allem die Lungen schädigt und Krebs verursacht. Die Folgen sind aber noch viel weitreichender. **Rauchen schädigt nämlich nicht nur jedes einzelne unserer Organe, sondern kann auch negativen Einfluss auf unsere Psyche nehmen.** Dies geht so weit, dass es sogar zu **Depressionen** vom Rauchen kommen kann. Wer unter Depressionen leidet und raucht, wird dies wohl nie miteinander in Verbindung bringen – dennoch sind Depressionen vom Rauchen nicht gerade selten. Der blaue Dunst scheint sich also nicht nur in unserer Lunge, sondern auch in unserer **Psyche** festzusetzen.

## Depressionen vom Rauchen: ein Rauchstopp tut der Seele gut

Bislang ist das Thema Depressionen vom Rauchen zwar noch nicht allzu umfangreich erforscht, dennoch gibt es bereits jetzt einige **Studien**, die besagen, **dass es der Psyche guttut, wenn man mit dem Rauchen aufhört.** **Psychologen** und **Psychiater** handhaben es meist so, dass sie psychisch Kranken ihre Zigarette lassen, damit sie keine zusätzliche Belastung erfahren – ganz nach dem Motto „wenn man diesen Menschen jetzt auch noch die Zigarette wegnimmt, fallen sie in ein Loch und müssen zusätzlich zu den Depressionen auch noch mit den Entzugserscheinungen klarkommen“. Mittlerweile sieht man das jedoch ein wenig anders. **Man fand nämlich heraus, dass es Menschen mit Depressionen schon wenige Wochen nach dem Rauchstopp deutlich besser ging als der Vergleichsgruppe, die weiter rauchen durfte.**

Im Übrigen gilt dies aber noch nicht mal ausschließlich für psychisch Kranke, sondern auch psychisch stabile Menschen fühlen sich nach dem Aufhören noch etwas besser.

Sogar **Angststörungen** verbessern sich manchmal, wenn erst mal mit dem Rauchen aufgehört wird.

## Depressionen vom Rauchen: Hilft ein Zigarette gegen schlechte Stimmung?

Raucher sind davon überzeugt: Wenn sie **schlechte Laune** haben, kann ihnen eine Zigarette dabei helfen, diese zu überwinden. **Leider ist das ein Trugschluss**. Denn wenn man die Sache genau betrachtet, ist es umgekehrt. Während der Raucher nämlich denkt, die Zigarette würde ihm dabei helfen, schlechte Gefühle und Stimmungen zu überwinden, entstehen diese überhaupt erst durch das Rauchen. Oder besser gesagt durch die Pausen zwischen zwei Zigaretten: denn dann kommt es bereits zu den ersten, leichten Entzugserscheinungen. Klar, dass die Zigarette dann dabei hilft – sie hilft bei einem Problem, welches ohne sie gar nicht vorhanden wäre. Das allerdings muss der Raucher erst mal erkennen.

Wenn du also mit dem Rauchen aufhörst, **werden Depressionen möglicherweise ganz von alleine verschwinden**. Allerdings geht das nicht von heute auf morgen! Durch die erste Zeit, die von **Entzugserscheinungen** begleitet ist, musst du erst mal durch. **Nach etwa 6 Wochen scheint sich die Gemütslage aber tatsächlich zu verbessern**. Wer Depressionen vom Rauchen hat, sollte schleunigst damit aufhören – so einfach ist das.

## Depressionen vom Rauchen: eine bessere Lebensqualität ohne Zigarette

Wer mit dem Rauchen aufhört, hat eine **bessere Lebensqualität** – und das gilt offensichtlich für alle Menschen, egal ob psychisch labil oder nicht. Immerhin stellt der Griff zur Zigarette in gewisser Weise einen **Zwang** dar, dem die Menschen unterliegen. Sie leben nicht mehr selbstbestimmt, sondern unterliegen dem **Zwang**, immer wieder rauchen zu müssen. Wer nicht mehr raucht, verbessert seine Gesundheit, er muss zum Rauchen nicht mehr vor die Türe, riecht besser und hat einen **besseren Geschmack** im Mund, um nur einige positive Begleiterscheinungen zu nennen. Und wer an Depressionen leidet, dem kann es schließlich nie schaden, wenn sich die Lebensqualität verbessert.

Oftmals schlafen starke Raucher sogar in der Nacht sehr unruhig, weil sich in den wenigen Stunden, in denen sie nicht rauchen, bereits die **Entzugerscheinungen** bemerkbar machen. **Auch Schlaf gehört zu einer gesunden Psyche und dazu und stellt definitiv ein Stück Lebensqualität dar.**

## Depressionen vom Rauchen: Aufhören ist oftmals so hilfreich wie Medikamente

Es geht sogar noch weiter: man fand heraus, dass **Rauchstopp** bei psychisch Kranken eine ähnlich positive Auswirkung zu haben scheint wie das Verabreichen von Medikamenten. Deswegen ist es natürlich allemal besser, der Patient hört gleich mit dem Rauchen auf, als weiter zu rauchen und parallel dazu Medikamente einzunehmen.

## Depressionen vom Rauchen: wie Rauchen die Psyche verändert

Die Frage ist natürlich, warum Menschen überhaupt rauchen, wo man doch weiß, dass es so schädlich und noch dazu ziemlich teuer ist. **Fest steht: Rauchen ist ein Sucht.** Eine Sucht wiederum bedeutet, **dass der Mensch unter einer Unfreiheit des Willens leidet.** Er kann nicht mehr kontrollieren, wann er etwas einnimmt und kann dies auch nicht willentlich beenden. Es kommt dazu, weil beim Rauchen durch das Nikotin bestimmte **Botenstoffe** im Gehirn freigesetzt werden. Im Grunde genommen kann man auch sagen, dass das Rauchen ein **Fehlverhalten** ist. Rauchen ist eine **Suchterkrankung**, von der die **Psyche** ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen wird.

## Depressionen vom Rauchen bei Jugendlichen

Dass **Teenager** sich im einen Moment himmelhoch jauchzend und im anderen zu Tode betrübt fühlen, das ist nichts Neues. In der Regel wird genau dieser **Zustand auf die Hormone** geschoben, die in der **Pubertät** nun mal durcheinander gewirbelt werden. **Allerdings fand man heraus, dass gerade Jugendliche, die Rauchen, besonders für Depressionen anfällig sind.** Generell gibt es viel Jugendliche, die deswegen rauchen, weil sie zu wenig **Selbstwertgefühl** haben, sie wollen „cool“ sein oder „dazugehören“. Wer sehr selbstbewusst und in sich gefestigt ist, der kann dem Griff zur Zigarette oftmals eher widerstehen.

Das gilt aber auch umgekehrt: wer bereits psychische Probleme hat, läuft eher Gefahr, zur Zigarette zu greifen und somit mit dem Rauchen überhaupt erst anzufangen. Wer also depressive Tendenzen hat – und das gilt nicht nur für Jugendliche, sondern für Menschen jeden Alters – kann diese durch das Rauchen möglicherweise noch verstärken.

Wenn du also **Depressionen** vom Rauchen hast oder öfter mal unter **Verstimmungen** und schlechter Laune leidest, dann solltest du am besten sofort damit aufhören. Auch wenn die erste Zeit wirklich hart ist und dir es dabei vorläufig nicht besser ergehen wird: hast du die erste kritische Phase überwunden, und das sind meistens **ca. 6 Wochen**, dann wird es stetig bergauf gehen – sowohl mit deiner körperlichen als auch mit deiner seelischen Gesundheit. Wenn du der Meinung bist, du kannst es alleine nicht schaffen, dann hole dir professionelle Hilfe – davon gibt es nämlich jede Menge.

## **Für Neugierige: Entspannungsmusik - Balsam für die Seele**

Hier bekommt Ihre Seele den Urlaub den sie braucht.

**1 ganzes Jahr lang** erhalten Sie hier jede Woche min. ein **neues Entspannungsmusik Video** zum abschalten.

**Volle 7 Tage Testzugang für nur 1 Euro und danach 19,90 Euro mtl.**

- Entspannungsvideos mit bis zu 58 min. Laufzeit
- Spa Musik
- Musik zum Relaxen
- Naturklänge
- Lagerfeuer (Audio)
- Einschlafmusik
- Musik für Ihre Yoga Übungen
- Meditationsmusik

Zum Stressabbau, Meditation, Yoga, Selbsthypnose usw.

**Bei Interesse >> [HIER](#) << klicken!**

**[www.raucher-frei.de](http://www.raucher-frei.de)**



