

Überblick Symptom-Tagebücher

Sie leiden unter anhaltenden Symptomen wie depressive Verstimmungen, Konzentrationsstörungen, Fatigue, Schmerzen, Stress oder unter dem Verlust des Geschmacks- und Geruchssinnes und möchten lernen, mit Ihren Symptomen umzugehen? Ein allgemeiner Tipp, welcher in vielen Ratgebern genannt wird, ist, spezifisch für Ihre Symptome Tagebücher zu schreiben. Hier bekommen Sie einen Überblick, welches Tagebuch für Ihre Beschwerden gut geeignet ist.

Personen mit **Fatigue** haben die Fähigkeit verloren, ihre Kraft einzusetzen und sie aufrecht zu erhalten. Die Gründe dafür können sehr vielfältig sein und ihren Ursprung sowohl in den Muskeln, als auch im Gehirn haben. Fatigue lässt sich außerdem in geistige und körperliche Ermüdung unterteilen. Meist gehen beide Arten aber Hand in Hand. Wichtig bei Fatigue ist, dass Sie Ihre Energie über den Tag verteilt gut managen (s. auch Pacing). Um dies zu tun, sollten Sie sich ein **Energie-Tagebuch** anlegen und darauf achten, welche Aufgaben Sie zu welchen Zeiten ohne Probleme meistern können. Versuchen Sie zu lernen, wie und wann Sie die Kraft für Ihre täglichen Aufgaben haben und wann Sie am besten eine Ruhephase einlegen müssen.

Depressive Verstimmungen können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben. Sie können hormonell bedingt sein, eine Nebenwirkung von Medikamenten oder eine Reaktion auf Stress sein. Personen, die depressiv verstimmt sind, erleben häufig einen Verlust an Freude und berichten auch häufig über wenig Selbstbewusstsein. Versuchen Sie, sich immer wieder schöne Dinge ins Gedächtnis zu rufen und führen Sie ein **Stimmungstagebuch**, um sich immer wieder bewusst zu machen, welche Aktivitäten gut für Sie sind und welche Aktivitäten Ihnen Freude bereiten.

Viele Menschen leiden tagtäglich unter chronischen **Schmerzen**. Auch hierfür kann es viele verschiedene Ursachen geben, die Sie am besten von Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt abklären lassen. Um herauszufinden, welche Faktoren den Schmerz beeinflussen und wie wirksam eine Schmerztherapie ist, kann ein **Schmerz-Tagebuch** hilfreich sein. Darin kann die Tageszeit, eine Schmerzskala (z.B. von 1 keine Schmerzen bis 10 starke Schmerzen) aufgeführt sein sowie eine Spalte mit den Interventionen, die Sie gegen Ihre Schmerzen angewandt haben. Mit solch einem Tagebuch können Sie gut verfolgen, welche Maßnahmen Ihnen geholfen haben, gegen die Schmerzen vorzugehen. Führen Sie dieses Tagebuch aber nicht über längere Zeit, da Sie auch versuchen sollten, an andere Dinge zu denken.

Konzentrationsstörungen können zum Beispiel auf depressive Verstimmungen, Fatigue oder weitere körperliche und psychische Ursachen zurückzuführen sein. Um mit Konzentrationsstörungen umzugehen, empfehlen wir Ihnen Tagebücher sowie sich verschiedene Notizen am Tag zu machen. Hierdurch lernen Sie, sich zu fokussieren und Ihre Gedanken zu systematisieren. Die Devise lautet: „Schreiben hilft beim Denken!“.

Personen, die **weniger gut riechen und schmecken** können, bemerken vielleicht, dass das Essen nicht mehr so viel Spaß macht, wie früher. Personen mit diesem Leiden müssen das Riechen und Schmecken erst wieder neu lernen. Das gelingt nach neueren Studien tatsächlich $\frac{1}{3}$ der Personen mit Geruchs- und Geschmacksstörungen. Dazu kann es auch hilfreich sein, ein **Geschmacks-Tagebuch** anzulegen und während des Essens (bzw. Riechens) die einzelnen Komponenten bewusst wahrzunehmen und aufzuschreiben. Versuchen Sie es mit scharfen Speisen, Speisen mit vielen ätherischen Ölen oder Speisen mit viel Textur (z.B. knusprig, glatt, weich).

Stressreaktionen gehen üblicherweise mit körperlichen Symptomen einher, wie einer erhöhten Stresshormonausschüttung und einem erhöhten Puls. Stress tritt häufig auf, weil wir unserem Ideal- oder Soll-Selbst nicht entsprechen. Um sich im Alltag etwas Erleichterung zu verschaffen, ist es deswegen notwendig, sich vor Augen zu führen, dass es vor allem unsere Bewertungen einzelner Situationen sind, die uns stressen. Um dies zu tun, empfehlen wir ein **Stress-Tagebuch** zu führen, in welchem Sie positive und negative Situationen aufführen können, sich fragen können, wie Sie die Situationen bewerten (z.B. die Frage beantworten, was genau positiv bzw. stressig war und auch, ob der Stress von außen oder innen kommt) und wie Sie auf die Situation reagiert haben (z.B. was Sie getan haben und sich fragen, warum Sie die Situation als positiv oder stressig erlebt haben).