

Jenna Ortega öffnet sich: Kampf gegen Zwangsstörung und ihre Folgen!

Jenna Ortega spricht über ihre Zwangsstörung und deren Auswirkungen auf ihren Alltag. Einblicke in Bewältigungsstrategien und persönliche Erfahrungen.

Hamburg, Deutschland - Jenna Ortega, die 22-jährige Schauspielerin, hat in einem aktuellen Interview mit Dev Griffin zum ersten Mal öffentlich über ihre Zwangsstörung gesprochen. Laut **Gala** hat diese Erkrankung einen starken Einfluss auf ihren Alltag und bringt sie oft an ihre Grenzen. Ortega beschreibt, wie sie unter wiederkehrenden Gedanken leidet und einen Zwang verspürt, bestimmte Handlungen mehrfach auszuführen. Ein persönliches Beispiel führt sie an: Um sich sicher zu fühlen, geht sie nachts bis zu sechs Mal die Treppe hoch und runter.

Die Schauspielerin führt den Ursprung ihrer Zwangsstörung auf die Unvorhersehbarkeit ihres Berufs zurück. Nach langen Drehtagen fällt es ihr schwer, früh ins Bett zu gehen, da sie das Gefühl hat, noch unerledigte Aufgaben abarbeiten zu müssen. Bereits im Jahr 2021 hatte Ortega in ihrem Buch „It’s All Love: Reflections for Your Heart & Soul“ über ihre Erfahrungen mit Depressionen und Angstzuständen berichtet. Diese Erlebnisse schienen ein notwendiger Schritt zu sein, um mit ihrer psychischen Gesundheit offener umzugehen.

Bewältigungsstrategien und Meditation

Ortega versucht, ihre Zwangsgedanken durch Meditation zu kontrollieren, eine Technik, die ihr hilft, sich besser zu fühlen. Sie hat festgestellt, dass sie den Tag mit Meditation beginnt,

was ihr positive Effekte auf ihre psychische Gesundheit bietet. Diese Einsicht spiegelt die aktuellen Erkenntnisse über Zwangsstörungen wider. Laut **PsyLex** sind Zwangsstörungen komplexe psychische Erkrankungen, die die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken. Adaptive Bewältigungsstrategien können den Betroffenen helfen, ihre Symptome besser zu managen.

Eine Studie der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf untersucht adaptive Coping-Skills bei Patienten mit Zwangserkrankungen und zeigt, dass adaptive Bewältigungsfähigkeiten effektiver sind als maladaptive Strategien. Zwangserkrankte Patienten verfügen im Vergleich zu anderen Gruppen über schlechtere angepasste Bewältigungsfähigkeiten. Fehlende adaptive Bewältigung ist häufig mit einer höheren Resistenz gegen Symptome und einer schlechteren Krankheitseinsicht verbunden. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung der Vermittlung von Bewältigungsfähigkeiten, um emotionale Konflikte und schwierige Situationen besser zu bewältigen.

Ortega's Offenheit über ihre Zwangsstörung kann dazu beitragen, das Bewusstsein für psychische Erkrankungen zu schärfen und anderen Betroffenen Mut zu machen, ihre Herausforderungen ebenfalls offen zu teilen. Die Verbindung von persönlichen Erfahrungen und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zeigt, wie wichtig es ist, die eigene psychische Gesundheit ernst zu nehmen und nach Lösungen zu suchen.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Hamburg, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.gala.de• psylex.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de