

# Kritische Unterstützung



## Handhabung der Symptome von Depression



### Auf einen Blick

- Es kann einige Zeit dauern, bis Sie sich von einer Depression erholt haben. Seien Sie also geduldig, führen Sie Ihre Behandlung fort und bewältigen Sie einen Tag nach dem anderen.
- Durch einige Veränderungen in Ihren Lebens- und Verhaltensweisen können Sie besser mit den Symptomen von Depression umgehen – und sie in den Griff bekommen.
- Bleiben Sie fit und gesund, bauen Sie sich einen Kreis guter Freunde auf, die Sie unterstützen, und lernen Sie einige einfache Entspannungstechniken.



## Handhabung der Symptome von Depression

Für manche Menschen stellen wiederkehrende Episoden der Depression unter Umständen eine lebenslange Herausforderung dar. Während Medikamente und psychologische Beratung die Symptome lindern können, kann die Krankheit durch einige wesentliche Änderungen der Lebensweise langfristig positiv beeinflusst werden. In diesem Informationsblatt erfahren Sie, wie Sie Depressionen mit ein paar einfachen Änderungen Ihrer Lebensweise in den Griff bekommen können.



## Die große Bedeutung von Unterstützung und Entspannung

Isolation und Depression gehen oft Hand in Hand. Stärken Sie also Ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Umgeben Sie sich mit Menschen, die wissen, dass Sie möglicherweise manchmal Unterstützung benötigen, um nicht in ein Stimmungstief zu fallen. Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, bemühen Sie sich, Ihren engsten Freundeskreis zu erweitern. Reden Sie mit Kollegen oder Nachbarn. Enge Freunde können Ihnen bei der Bewältigung von Krisen helfen und Ihre Bemühungen, gesund zu bleiben, unterstützen.

Da übermäßiger Stress oder mangelhafte Bewältigungsstrategien depressive Episoden auslösen können, sollten Sie versuchen, einige Entspannungstechniken zu erlernen und zu üben. Tiefe Atemübungen könnten ausreichen, um Ihnen durch eine stressige Phase zu helfen. Andere Formen der Entspannung, die helfen können, sind:

- Meditation
- Massagen
- Tai-Chi
- Yoga
- Sanfte Dehnübungen oder Spaziergänge



## Halten Sie sich fit und gesund

Einige Studien deuten darauf hin, dass unser Fitnessniveau unsere Stimmung beeinflussen kann. Und in einigen Fällen können eine schlechte Ernährung und Bewegungsmangel Depressionen verschlimmern. Wenn Sie sich schlecht fühlen, kann bereits leichte körperliche Bewegung den Endorphinspiegel erhöhen. Endorphine sind Chemikalien, die im Gehirn freigesetzt werden und Glücksgefühle auslösen. (Wenn Sie längere Zeit körperlich inaktiv waren, sollten Sie zunächst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie ein Training aufnehmen.)

Neben sanfter Bewegung gibt es eine Reihe von weiteren Dingen, die Sie tun können, um sich gesund und wohl zu fühlen.

- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.
- Reduzieren Sie den Alkoholkonsum oder verzichten Sie ganz darauf.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf.
- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Trinken Sie ausreichend.
- Gehen Sie jeden Tag an die frische Luft.
- Nehmen Sie Koffein nur in Maßen zu sich.
- Tun Sie etwas, das Ihnen Freude bereitet.



## Führen Sie Ihre Behandlung fort und bewältigen Sie einen Tag nach dem anderen

Für Depression wird oftmals ein subtiler und kumulativer Behandlungsansatz verwendet. Ihr Arzt kann zum Beispiel Antidepressiva, psychologische Beratung oder eine Kombination aus beiden verschreiben. Haben Sie etwas Geduld, es kann eine Weile dauern, bis die Behandlung anschlägt. Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, dürfen Sie diese, selbst wenn Sie sich besser fühlen, nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt absetzen. Dadurch könnten sich Ihre Symptome verschlimmern.

Sollte sich Ihr Zustand verschlechtern oder wenn Sie Angst haben, dass Sie sich selbst oder anderen etwas antun könnten, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt. Wenn sich Ihrer Meinung nach auch nach längerer Einnahme des Arzneimittels keine Verbesserung einstellt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Jeder Mensch reagiert anders, weswegen nicht jedes Antidepressivum auch für jeden Patienten geeignet ist. Man wird Ihnen eventuell ein anderes Medikament verordnen oder die Dosis ändern. Vergessen Sie nicht, dass Ihre Ärzte zusammen mit Ihnen an Ihrer Genesung arbeiten. Deshalb müssen Sie sie stets auf dem Laufenden halten.

Egal, ob Sie einen guten oder schlechten Tag haben, Sie sollten sich nicht überfordern. Depression ist weit mehr als schlechte Stimmung. Vielmehr handelt es sich um eine psychische Erkrankung, deren Heilung einige Zeit in Anspruch nehmen kann. Sie können gute und schlechte Tage haben, aber letztendlich wird sich alles zum Besseren wenden. Auch wenn die Symptome abklingen, können Sie schlechte Tage haben - das geht jedem so. Gehen Sie einen Tag nach dem anderen an und konzentrieren Sie sich auf die Behandlung und Ihre Gesundheit. Mit der Zeit hellt sich Ihre Stimmung wieder auf und Sie können das Leben wieder täglich genießen.



## Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

# Optum

**Dieses Programm sollte nicht für Notfälle oder Notfallbehandlungen verwendet werden. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC