

Bewältigung der Symptome einer Depression

Auf einen Blick

- Es dauert seine Zeit, bis wir uns von einer Depression erholen. Haben Sie Geduld, halten Sie die Behandlung ein und gehen Sie es Tag für Tag an.
- Mit wenigen Änderungen Ihres Lebensstils und Ihrer Denkweise können Sie die Symptome einer Depression in den Griff bekommen und lernen, sie in Schach zu halten.
- Bleiben Sie fit und gesund, schaffen Sie sich einen verlässlichen Freundeskreis, der sie unterstützt und erlernen Sie einfache Entspannungstechniken.

Bewältigung der Symptome einer Depression

Für manche Menschen sind wiederkehrende Depressionen eine lebenslange Herausforderung. Medikamente und Beratung lindern die Symptome, aber mit grundlegenden Änderungen des Lebensstils können Sie die Erkrankung langfristig in den Griff bekommen. Lesen Sie in diesem Informationsblatt, wie Sie durch einfache Änderungen Ihres Lebensstils Depressionen vorbeugen können.

Die Bedeutung von Unterstützung und Entspannung

Isolation und Depression gehen oft Hand in Hand. Stärken Sie deshalb die Beziehungen zu anderen Menschen. Umgeben Sie sich mit Menschen, die verstehen, dass Sie manchmal Hilfe brauchen, um guter Laune zu bleiben. Wenn Sie sich nicht wohl fühlen, können Sie Ihren inneren Kreis erweitern.

Unterhalten Sie sich am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft. Enge Freunde können Ihnen in schwierigen Zeiten helfen und Sie dabei unterstützen, gesund zu bleiben.

Zu viel Stress oder schlechte Bewältigungsstrategien können depressive Episoden auslösen. Versuchen Sie, Entspannungstechniken zu erlernen und zu üben. In stressigen Zeiten genügen schon ein paar Atemübungen. Andere hilfreiche Formen der Entspannung:

- Meditationskurse
- Yoga
- Massagebehandlung
- Sanftes Dehnen oder Gehen
- Tai Chi



Bleiben Sie fit und gesund

Einige Studien deuten darauf hin, dass die Fitness unsere Stimmung beeinflusst. In manchen Fällen verstärken eine schlechte Ernährung und Bewegungsmangel die Depression. Wenn Sie sich schlecht fühlen, kann schon etwas Bewegung den Endorphinspiegel steigen lassen, die Chemikalien im Gehirn, die für Glücksgefühle sorgen. (Wenn Sie längere Zeit nicht körperlich aktiv waren, sollten Sie vor Beginn des Trainings eine medizinische Fachkraft konsultieren.)

Neben etwas sanfter Bewegung können Sie auch andere Schritte unternehmen, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen:

- Gönnen Sie sich jeden Abend eine erholsame Nachtruhe
- Trinken Sie genug
- Verringern oder vermeiden Sie Alkoholgenuß
- Genießen Sie jeden Tag etwas Sonnenlicht
- Hören Sie auf zu rauchen
- Begrenzen Sie Ihren Koffeinkonsum
- Ernähren Sie sich ausgewogen
- Tun Sie das, was Sie mögen



Setzen Sie die Behandlung fort und gehen Sie das Leben Tag für Tag an

Depressionen werden oft subtil und kumulativ behandelt. Eine medizinische Fachkraft kann Ihnen Antidepressiva, eine Beratung oder beides verschreiben. Es kann dauern, bis Sie spüren, dass die Behandlung wirkt. Haben Sie also Geduld. Wenn Ihnen Medikamente verschrieben werden, brechen Sie die Einnahme nicht ohne vorherige Rücksprache mit der medizinischen Fachkraft ab. Das gilt auch, wenn Sie sich plötzlich besser fühlen, denn dadurch können sich die Symptome verschlimmern.

Wenn Sie sich schlechter fühlen oder befürchten, sich selbst oder jemand anderen zu verletzen, rufen Sie sofort eine medizinische Fachkraft an. Wenn Sie das Gefühl haben, dass zu viel Zeit vergangen ist, ohne dass sich Ergebnisse eingestellt haben, sprechen Sie ebenfalls mit einer medizinischen Fachkraft. Nicht jedes Antidepressivum wirkt bei jedem Menschen und möglicherweise müssen Rezept und Dosierung neu eingestellt werden. Sie arbeiten als Team gemeinsam daran, dass Sie sich besser fühlen. Halten Sie sie daher die medizinische Fachkraft stets auf dem Laufenden.

Lassen Sie es sowohl an guten als auch an schlechten Tagen ruhig angehen. Eine Depression ist mehr als nur schlechte Laune, es ist eine Erkrankung, deren Heilung einige Zeit dauern kann. Manche Tage sind vielleicht nicht so gut wie andere, aber es wird insgesamt besser. Auch wenn die Symptome nachlassen, können Sie schlechte Tage haben, das geht jedem so. Konzentrieren Sie sich also auf den aktuellen Tag und auf Ihre Behandlung und Ihre Gesundheit. Mit der Zeit wird sich Ihre Stimmung stetig verbessern und Sie werden an jedem Tag der Woche etwas finden, woran Sie Freude haben.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.