

Sie leiden an depressiven Beschwerden.

Die folgenden Hinweise, beruhend auf langjähriger Erfahrung, sollen Ihnen helfen, mit Ihrer Erkrankung besser zurecht zu kommen!

© Praxis Dr.Schindler

Depressive Beschwerden gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Die Ursachen sind komplex und immer individuell. Im Tierreich gibt es interessanterweise keine Depression – es handelt sich also um eine Krankheit, die mit unserer menschlichen Entwicklung zu tun hat.

Eine depressive Störung tritt also nie „einfach so“ und ohne Grund auf. Es bestehen entweder eine

- erbliche Veranlagung (individuell oder in der Familie), die sich nun zeigt oder
- eine erworbene Veranlagung durch einen erlebten Mangel in der Kindheit, die durch weitere Belastungen im Erwachsenenleben in eine Depression kippt oder
- eine chronische Überforderung durch eine gegebene Lebenssituation, die aufgrund der eigenen Persönlichkeit (zu ängstlich, zu gehemmt, zu pedantisch, zu hilfsbereit) nicht mehr bewältigt werden kann.

Was können sie selber tun, um die „graue Brille“ vor Ihren Augen wieder los zu werden?

- ✓ Gehen Sie zum Facharzt/Psychotherapeuten und klären Sie, welche Art von Depression bei Ihnen vorliegt. Dies ist der erste Schritt, um die richtige Behandlung festzulegen .
- ✓ Bei schwereren Depressionen ist anfangs oft eine medikamentöse Behandlung zur Entlastung von den oft lähmenden Symptomen hilfreich. Die eigene Handlungsfähigkeit - auch für eine anschließende Psychotherapie - kann so schneller wieder hergestellt werden.
- ✓ Ziehen Sie sich nicht aus positiven Beziehungen zurück, auch wenn Ihre Depression Ihnen das nahe legt. Heilung kann ohne soziale Beziehungen nicht eintreten. Reden Sie mit ausgewählten Vertrauenspersonen darüber, dass es Ihnen zur Zeit nicht gut geht.
- ✓ Betätigen Sie sich körperlich (3 x pro Woche je 30 Min.) - am besten in der freien Natur und ohne Leistungsanspruch. Ausgleichssport hat eine nachgewiesene antidepressive Wirkung. Die Schöpfung der Natur ist vollendet und ihre Wahrnehmung hat heilenden Charakter.

- ✓ Behalten Sie - auch wenn es schwer fällt - einen festen Tagesablauf bei, so wie vor Ihrer Erkrankung. Gesundes Leben ist ohne Rhythmus und Regelmäßigkeit nicht möglich.
- ✓ Achten Sie bewusst auf gesunde Ernährung und beginnen Sie den Tag eventuell mit einer kurzen körperlichen Aktivierung. Dies hilft Ihnen, ihren Körper wieder positiv wahr zu nehmen.
- ✓ Sehen Sie den psychischen Zustand als eine Waage - in der einen Waagschale befinden sich die guten und in der anderen die schlechten Lebenserfahrungen: Überlegen Sie, was Ihnen früher immer gut tat und machen Sie es wieder, auch wenn Sie es gerade nicht richtig genießen können. Auf längere Zeit wird Ihnen das helfen, die Waage wieder zur guten Seite zu neigen.
- ✓ Unterbrechen Sie langes Grübeln, denn es hält die Depression aufrecht. Nachdem sich unser Gehirn immer nur auf eine Sache konzentrieren kann, zwingen Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst weg vom Grübeln: Backen Sie einen Kuchen oder reparieren Sie etwas oder machen Sie irgendetwas, bei dem am Ende etwas Produktives geschehen ist.
- ✓ Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass jede Depression nur ein vorübergehender Zustand ist, der ihren Wesenskern nicht berühren kann: Hinter den dunklen Wolken scheint die Sonne genauso, wie sie es schon immer tat.
- ✓ Wenn sie gläubig sind oder früher waren, so greifen Sie dies wieder auf. Religiöse Rituale können sehr viel Halt bieten und der Glaube kann viele Antworten liefern. Seit Menschengedenken hat dies Menschen auch in schwersten Krisen geholfen.
- ✓ Überlegen Sie, was Sie schon lange belastet z. B. Probleme in der Familie oder in der Arbeit. Denken Sie über möglicherweise erforderliche Änderungen nach – unter Umständen im Rahmen einer ambulanten Psychotherapie. Grundsätzliche Entscheidungen sollten Sie aber erst treffen, wenn Sie wieder ausreichend stabil und stark sind.
- ✓ Öffnen Sie sich geistigen Dingen, die über den Alltag und unser materielles Denken hinausweisen. Bücher, Ausstellungen, Theater, Selbsthilfegruppen, VHS, Yoga und Meditation können wertvolle Impulse geben und die persönliche Entwicklung aus der Depression heraus anregen.
- ✓ So paradox es klingt: Viele depressive Menschen wollen ihre Depression am Ende gar nicht so gern hergeben. Man kann durchaus auch Vorteile aus diesem Zustand ziehen und die Depression wird zum gewohnten Muster, das man gerne aufgreift, sobald man sich Problemen gegenüber sieht. Machen Sie sich das bewusst, da dieses Verhalten für eine letztendliche Heilung überwunden werden muss.

- ✓ Machen Sie abends eine Tagesrückschau und beginnen Sie ein Tagebuch, in dem Sie jeden Abend nur die positiven Ereignisse jedes Tages aufschreiben.
- ✓ Versuchen Sie immer ins Handeln zu kommen, aber nehmen Sie sich nur machbare Dinge vor. Das Wesen der Depression ist ein Verharren in der Vergangenheit. Solange Sie handeln, kann die Depression Sie nicht wirklich beherrschen. Bemühen Sie sich die Depression als Auftrag zur persönlichen Weiterentwicklung zu verstehen:

„Wenn Du nicht bereit bist, Dein Leben zu ändern, kann Dir nicht geholfen werden!“
(Ausspruch von Hippokrates, einem berühmten Arzt des Altertums)