

## Wege aus der Depression

### Was ist eine Depression?

Die Depression ist heute die häufigste psychische Erkrankung. Sie kann unterschiedliche Ursachen haben und einen unterschiedlichen Verlauf nehmen. Die moderne Forschung zeigt immer deutlicher, dass häufig erst durch das Zusammentreffen verschiedenster Faktoren eine depressive Krise entsteht. In der Regel sind es zu viele verschiedene Belastungen, die eine Depression auslösen.

Eine Depression wird begünstigt durch folgende Faktoren:

- hohe Ansprüche an sich
- eher wenig selbstbewusst
- will es allen recht machen

### Symptome

- Bedrücktheit, lang anhaltende Niedergeschlagenheit
- überwältigende Schuldgefühle und Versagensängste
- Selbstvorwürfe, Suizidgedanken
- kein Selbstvertrauen
- Grübeln, Angst und Wahnvorstellungen
- Freud – und Lustlosigkeit
- Antriebslosigkeit, ständige Müdigkeit
- Entschlussunfähigkeit
- Denkhemmung, Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Gliederschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Verspannungen, Schweregefühl
- psychomotorische Veränderungen

Die Häufigkeit der typischen Depression liegt für Frauen etwa doppelt so hoch wie bei Männern. Frauen neigen in einer depressiven Phase eher zum Grübeln und Selbstbeschuldigungen, Männer greifen eher zu Suchtmitteln und reagieren aggressiv.

### Depressionen vorbeugen und lindern

Tun Sie, was Ihnen gut tut, einmal täglich, einmal wöchentlich und einmal monatlich. Achten Sie ständig auf Ihr inneres Gleichgewicht. Dies ist eine ständige Aufgabe, die sich immer wieder verändert und neue Formen erfordert. Die ist die beste Möglichkeit, Depressionen vorzubeugen und nur Sie wissen den Weg dazu. Alles Wissen nützt nichts ohne entsprechende Handlung. Tun Sie es und geniessen Sie es!

## Sport

Sportliche Betätigung hat für viele Menschen eine stimmungsaufhellende Wirkung, Ausdauersport kann geradezu euphorisierend wirken. Man nimmt an, dass bestimmte körpereigene Botenstoffe (die sogenannten Endorphine) dafür verantwortlich sind. Diese Stoffe können ähnlich wie Morphinum „high“ machen. Zahlreiche Studien zeigen, dass durch Sport die depressive Symptomatik reduziert werden kann bzw. Depressionen gar nicht erst entstehen.

weitere Möglichkeiten:

- sich viel an der frischen Luft bewegen: täglich nach draussen gehen, morgens oder über Mittag, möglichst eine Stunde (walken, joggen, Velo fahren, usw.)
- Arbeitsplatz möglichst nahe am Fenster einrichten, viel Licht
- sich richtig ernähren: Vollkornprodukte, Vitamine in Form von Gemüse und Früchten (Süssigkeiten machen schnell und munter, danach aber umso schneller schlapp.)
- Schlafentzug: Wer zu Stimmungsschwankungen neigt, sollte eher wenig schlafen.
- einige alkoholfreie Tage pro Woche einlegen
- regelmässig in die Sauna gehen
- Wechselduschen (eine Minute warm, sechs Sekunden kalt usw., immer kalt aufhören)
- Gespräche
- Freundschaften und Beziehungen pflegen
- regelmässige Tagesstruktur einhalten
- Entspannungstechniken: Reiki, Qigong, Yoga, Autogenes Training, usw.
- Mentales Training
- usw.

## **Behandlungsmethoden durch Fachpersonen:**

- Maltherapie
- Kinesiologie
- Musik – Kunst oder Tanztherapie
- Lichttherapie
- Psychotherapie
- Bewegungstherapie
- Bäder
- Wickel und Einreibungen
- Johanniskraut
- Akupunktur
- Homöopathie
- Aromatherapie
- Watsu
- Fussreflexzonenmassage, Massage
- Craniosacraltherapie
- usw.

## **Selbsthilfegruppen – Equilibrium (Verein zur Bewältigung von Depressionen)**

(Equilibrium, Gartenstr. 4, 6304 Zug, 041 728 71 69)

Viele Betroffene fühlen sich nur durch andere Betroffene wirklich verstanden. Dies kann helfen, einen eigenen Weg aus der Krankheit zu finden.