

DEPRESSION

So können Sie die Behandlung unterstützen:

- Erwarten Sie nicht, dass sich Ihre Stimmung sofort verbessert. Sich besser zu fühlen braucht Zeit.
- Reduzieren Sie Stress. Muten Sie sich nicht zuviel zu. Gönnen Sie sich öfter eine Pause. Gehen Sie einen Schritt nach dem anderen.
- Teilen Sie große Aufgaben in kleine ein. Setzen Sie Prioritäten. Machen Sie nur das, was Sie können.
- Verbringen Sie nicht den ganzen Tag im Bett, selbst wenn Sie sich danach fühlen.
- Versuchen Sie Ihren Tagesrhythmus möglichst ein- bzw. beizubehalten (morgens regelmäßig aufstehen, fixe Zeiten für Mahlzeiten, usw.)
- Versuchen Sie, Ihre sozialen Kontakte und Hobbys beizubehalten. Gespräche mit nahe stehenden Menschen und das Ausüben gewohnter Tätigkeiten können die Therapie wesentlich unterstützen.
- Bewegen Sie sich so oft Sie können in der freien Natur - Sport und Spaziergänge an der frischen Luft hellen die Stimmung auf und sind die besten Antidepressiva!
- Versuchen Sie, sich regelmäßig und gesund zu ernähren (Viel Gemüse, Salat, Obst). Depression führt häufig zu unregelmäßigen, schlechten Essgewohnheiten. Versuchen Sie morgens und mittags zu essen. Und trinken Sie ausreichend.
- Verschieben Sie wichtige Entscheidungen, bis es Ihnen wieder besser geht.