

ACHTEN SIE AUF SICH UND SEIEN SIE FREUNDLICH ZU SICH

Seien Sie nachsichtig und lassen Sie die Dinge geschehen – bleiben Sie geduldig, wenn die Dinge nicht wie geplant laufen und Sie Ihre Ziele nicht auf Anhieb erreichen. Setzen Sie sich einfach kleinere Ziele und geben Sie sich eine zweite Chance.

Beginnen Sie noch heute mit einem ersten Schritt und denken Sie daran, dass unterschiedliche Dinge für unterschiedliche Menschen zu unterschiedlichen Zeiten funktionieren.

■ ■ Auf mich selbst zu achten und mir selbst zu helfen, das war ganz wichtig.”
Helen*

“Zu einem bestimmten Zeitpunkt wurde mir klar, dass depressiv zu sein, nur ein Zustand ist. Alles einfach zu akzeptieren und zu denken «lass es einfach zu und mach dir keine Sorgen, es wird vorübergehen», hat mir dabei geholfen, die Depression durchzustehen.

Paul*

Ändern oder beenden Sie Ihre Behandlung nicht ohne den Rat einer medizinischen Fachperson, zum Beispiel Ihres überweisenden Arztes bzw. Ihrer überweisenden Ärztin. Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern, wenden Sie sich bitte an eine medizinische Fachperson, zum Beispiel an Ihren überweisenden Arzt bzw. Ihre überweisende Ärztin.



Dieses Dokument wurde von GAMIAN-Europe und Servier gemeinsam erstellt.

* Die Zitate von Patienten spiegeln persönliche Erfahrungen wider und nicht zwingend die medizinische und wissenschaftliche Evidenz oder Praxis.

ACHTEN SIE AUF SICH

09/2020 - Redaktion: EmPatient - Sikorski Création Graphique - Illustrationen: Erick Duhamel.



ERFAHRUNGEN VON MENSCHEN MIT DEPRESSIONEN

Diese Broschüre wurde speziell für und mit Menschen mit Depressionen entwickelt. Es ist unter Zusammenarbeit von Servier mit Menschen entstanden, die an einer Depression leiden oder litten und Mitglied von GAMIAN-Europe (einer Dachorganisation von Patientenorganisationen in verschiedenen europäischen Ländern) sind.

Die Zitate von Patienten in dieser Broschüre spiegeln persönliche Erfahrungen wider und nicht zwingend die medizinische und wissenschaftliche Evidenz oder Praxis.

Alle Namen im Zusammenhang mit den Zitaten wurden aus Datenschutzgründen geändert.

In der vorliegenden Broschüre werden keine klinisch empfohlenen Behandlungen bei Depressionen vorgestellt. Weitere Informationen zur Behandlung bei einer Depression finden Sie in der Begleitbroschüre **Ein Leitfaden für Depressionen und ihre Behandlung**.

Diese Broschüre entstand unter Mitwirkung von folgenden Personen:

Hilkka Karkkainen – *Finnland*
Inês Barbosa – *Portugal*
Jacinta Hastings – *Irland*
Stephen Lewis – *Grossbritannien*
Fanni-Laura Mäntylä – *Finnland*
Jyrki Nieminen – *Finnland*
Erik Van der Eycken – *Belgien*
Willy Wullaert – *Belgien*
sowie von weiteren Patienten
und Patientenvertretern.

**Wir möchten allen unseren
grossen Dank aussprechen.**

ACHTEN SIE AUF SICH UND GEHEN SIE FREUNDLICH MIT SICH UM:

EINE ROUTINE ENTWICKELN

Es war zwar manchmal schwierig, die Energie bzw. das Interesse aufzubringen, aber es half mir, an den guten Tagen eine Routine zu entwickeln und einen Plan aufzustellen.“
Helen*

“Die Unordnung in meiner Wohnung hat mich immer frustriert. Aber dann habe ich mir Folgendes überlegt: «Es wäre sicher kein Problem, 5 Minuten am Tag zu putzen und diese Minuten dann ganz langsam zu verlängern.» Nach einer Weile fand ich Gefallen daran, wie sich alles allmählich verbessert hat!”

Maria*

“Als meine Depression am schlimmsten war, bereitete mir nichts mehr Freude, auch nicht die Dinge, die mir früher wichtig waren. Ich musste mich zwingen zu essen, Sport zu treiben, zu schlafen und so weiter. Dann stellte ich mir einen Zeitplan mit Aktivitäten auf, die mir gut taten, und als sie zur Routine wurden, wurde alles ein bisschen einfacher. Nach einer Weile spürte ich allmählich wieder Freude am Leben.”

Lauri*

Dieser Abschnitt bezieht sich auf die positiven Auswirkungen der Festlegung einer Routine auf Menschen mit Depressionen.

WICHTIGSTE PUNKTE

Routine kann Ihnen mehr Sicherheit geben, weil Sie wissen, was Sie erwartet¹

Routine kann Stress reduzieren und sich positiv auf Ihre Stimmung auswirken²

Routine kann Gesundheit und Wohlbefinden fördern²

Da eine Depression zu einem Gefühl des Kontrollverlusts führen kann, ist es eventuell hilfreich, regelmässige Abläufe einzurichten. Wissenschaftlich lassen sich die positiven Wirkungen einer solchen Routine so erklären, dass wir, wenn wir uns organisieren und wissen, was uns erwartet, über mehr persönliche Ressourcen verfügen, die wir nutzen können, um uns um

unsere geistige und emotionale Gesundheit zu kümmern. Das ist nicht überraschend, da Routineabläufe Schutz bieten und Menschen helfen, sich sicherer zu fühlen, weil sie wissen, was sie zu erwarten haben.¹

Keine Routine zu haben kann sich negativ auf Ihr Stresslevel, Ihren Schlaf und Ihr Essverhalten auswirken.²

Wissenschaftler nehmen an, dass eine durch Strukturierung und Organisation entwickelte Routine positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben kann.² Routineabläufe können helfen, Stress abzubauen und die Stimmung positiv zu beeinflussen.^{1,2} Routine kann nicht nur Ihre geistige Gesundheit fördern, sondern auch Ihre Gesundheit und Ihr Befinden im Allgemeinen.²

* Die Zitate von Patienten spiegeln persönliche Erfahrungen wider und nicht zwingend die medizinische und wissenschaftliche Evidenz oder Praxis.

1. Heintzelman SJ, King LA. Routines and meaning in life. *Pers Soc Psychol Bull.* 2019;45(5):688-699.

2. Northwestern Medicine. Health benefits of having a routine. Verfügbar auf: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/health-benefits-of-having-a-routine>. Stand: 9. September 2020.

ACHTEN SIE AUF SICH UND SEIEN SIE FREUNDLICH ZU SICH:

STRESSABBAU

Wenn mich der innere Stress überwältigt, nehme ich ein warmes Bad und höre dabei entspannende Musik.”
Paul*

“Als ich depressiv war, war ich auch ständig müde. Bereits die kleinste Enttäuschung war emotional hart und belastend. Ich musste wieder lernen, mit stressigen Dingen umzugehen. Ich musste mir immer wieder sagen, dass es wirklich keine grosse Sache ist.”
Lauri*

“Ich nehme mir auch die Zeit, allein für mich zu sein und mich auf meine eigene Weise zu entspannen. Das ist genauso wichtig wie Dinge zu erledigen.”
Alma*

Dieser Abschnitt bezieht sich auf die positiven Auswirkungen des Stressabbaus auf Menschen mit Depression.

WICHTIGSTE PUNKTE

Stress ist eine normale Reaktion¹

Stress kann sich auf Ihre emotionale und Ihre mentale Gesundheit auswirken¹

Sich so zu entspannen, wie es Ihnen persönlich guttut, kann beim Stressabbau helfen

Wissenschaftlich betrachtet ist Stress eine normale Reaktion auf eine Bedrohung oder ein Problem. Sie wird mitunter auch als «Kampf-oder-Flucht-Reaktion» bezeichnet und ist eine natürliche Reaktion in einer Gefahrensituation.¹

Wissenschaftler und Ärzte wissen, dass Stress körperliche Veränderungen auslöst, die Ihnen helfen sollen, mit Bedrohungen oder Problemen fertig zu werden.

Sie stellen eventuell fest, dass Ihr Herz pocht, Ihre Atmung schneller wird, Ihre Muskeln angespannt sind und Sie anfangen zu schwitzen.¹ Sobald die Bedrohung oder das Problem vorbei bzw. überstanden ist, lassen in der Regel auch die körperlichen Auswirkungen nach. Stress kann jedoch auch zu einer Überaktivität der Stressreaktionsmechanismen des Körpers führen. Das kann Auswirkungen auf Ihre emotionale, mentale und sogar physische Gesundheit haben.¹

Sich so zu entspannen, wie es Ihnen persönlich guttut, kann beim Stressabbau helfen.

* Die Zitate von Patienten spiegeln persönliche Erfahrungen wider und nicht zwingend die medizinische und wissenschaftliche Evidenz oder Praxis.

1. NHS. Stress. Verfügbar auf: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>. Stand: 9. September 2020.

ACHTEN SIE AUF SICH UND SEIEN SIE FREUNDLICH ZU SICH:

SCHLAFEN

Wenn ich Schlafstörungen hatte, zwang ich mich, einen Kräutertee zu trinken, um mich zu beruhigen und in einen Schlafmodus zu kommen.”

Paul*

“Wenn ich Schlafprobleme hatte, fand ich es hilfreich, es mir warm und gemütlich zu machen und mich an einen regelmässigen Ablauf zu halten.”

Helen*

“Wenn mich meine Gedanken nachts wachhalten, weiss ich, dass ich zu viel Stress habe. Ich muss dann etwas zurückrudern.”

Alma*

Dieser Abschnitt bezieht sich auf die positiven Auswirkungen von Schlaf auf Menschen mit Depressionen.

WICHTIGSTE PUNKTE

Schlafstörungen sind häufig bei einer Depression^{1,2}

Schlafstörungen sind sowohl ein Symptom als auch ein Risikofaktor für eine Depression^{1,3}

Die meisten Menschen brauchen 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht⁴

Schlaflosigkeit und Schlafstörungen sind häufige Symptome einer Depression, und etwa 90 % der Menschen mit Depressionen leiden unter Schlafproblemen.^{1,2}

Wissenschaftler und Ärzte wissen, dass Schlafstörungen und Schlaflosigkeit Risikofaktoren für eine Depression sind.³ Umgekehrt können Menschen mit Depressionen Störungen ihres Schlafmusters entwickeln: Schwierigkeiten beim Einschlafen, Aufwachen während der Nacht und Unfähigkeit,

wieder einzuschlafen, oder auch verlängerte nächtliche Schlafphasen oder ein erhöhtes Schlafbedürfnis am Tag.¹

Überlegen Sie, wie viel Schlaf Sie täglich bekommen. Die meisten Menschen benötigen 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht.⁴ Wenn Sie Schlafprobleme haben, ist es wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin darüber besprechen. Er bzw. sie kann Ihnen helfen und Ihnen Ratschläge zur Bewältigung dieser Probleme geben.

* Die Zitate von Patienten spiegeln persönliche Erfahrungen wider und nicht zwingend die medizinische und wissenschaftliche Evidenz oder Praxis.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5. Aufl. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Tsuno N, Besset A, Ritchie K. Sleep and depression. *J Clin Psychiatry*. 2005;66(10):1254-1269.
3. Franzen PL, Buysse DJ. Sleep disturbances and depression: Risk relationships for subsequent depression and therapeutic implications. *Dialogues Clin Neurosci*. 2008;10(4):473-481.
4. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*. 2015;1(4):233-243.

ACHTEN SIE AUF SICH UND SEIEN SIE FREUNDLICH ZU SICH:

GESUNDE ERNÄHRUNG

Das Schwierigste für mich ist, mich gesund zu ernähren, und wenn ich depressiv bin, ist Zucker mein einziger Trost. Wenn es mir gut geht, lasse ich «Trostsüssigkeiten» wie Schokolade weg, Tee und Kekse müssen aber trotzdem sein, weil eine Tasse Tee für mich bedeutet, dass ich aus dem Bett gekommen bin und etwas tue.

Ich versuche, so viel Wasser wie möglich zu trinken, und habe einen Vorrat an gesunden Mikrowellengerichten im Gefrierschrank."

Thomas*

"Während einer Depression ist es ziemlich verlockend und einfach, Schokolade und Süßes zu essen. Ich suchte aber nach gesünderen «unkomplizierten» Lebensmitteln und fand Bananen und Joghurt super geeignet, weil sie weich und cremig sind.

Paul*

Dieser Abschnitt bezieht sich auf die positiven Auswirkungen einer gesunden Ernährung auf Menschen mit Depressionen.

WICHTIGSTE PUNKTE

Bei Menschen mit Depressionen kann das Risiko bestehen, zu viel Gewicht zu verlieren oder zuzunehmen¹

Ihre Depressionssymptome können sich durch eine gesündere Ernährung verbessern²

Fachleute empfehlen pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sowie magere Proteine, einschliesslich fettreiche Fische, als regelmässige Ernährungsbestandteile^{2,3}

Gesundes Essen und gute Ernährung sind wichtig für Ihre körperliche und geistige Gesundheit. Manche haben jedoch keine Lust zu essen, wenn sie depressiv sind, sodass bei ihnen das Risiko besteht, untergewichtig zu werden. Andere wiederum suchen Trost im Essen und könnten übergewichtig werden.¹

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die Symptome einer Depression verbessern können, wenn die Betroffenen anfangen, sich gesünder zu ernähren. Es gibt keine spezielle Diät zur Behandlung von Depression, aber Fachleuten zufolge könnte eine regelmässige, ausgewogene Ernährung Menschen, die an einer Depression leiden, helfen.³

- Essen Sie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte wie Vollkornbrot/-nudeln und Naturreis³
- Reduzieren Sie verarbeitete/verpackte Lebensmittel³
- Essen Sie Lebensmittel mit mageren Proteinen und «gesunden Fetten», einschliesslich fettreichen Fischen³
- Trinken Sie viel alkoholfreie und koffeinfreie Flüssigkeiten (z. B. Wasser)³

* Die Zitate von Patienten spiegeln persönliche Erfahrungen wider und nicht zwingend die medizinische und wissenschaftliche Evidenz oder Praxis.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5. Aufl. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Jacka FN, O'Neil A, Opie R, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med.* 2017;15(1):23.
3. British Dietetic Association. Food Fact Sheet: Depression and diet. Verfügbar auf: <https://www.bda.uk.com/resource/depression-diet.html>. Stand: 9. September 2020.

ACHTEN SIE AUF SICH UND SEIEN SIE FREUNDLICH ZU SICH:

SICH IN DER NATUR AUFHALTEN

Beim Surfen nehme ich alle optischen Eindrücke, Geräusche und Gerüche der Natur am Strand intensiv wahr. Ich atme und konzentriere mich auf meine Atmung, und obwohl es nicht immer einfach ist, lohnt es sich immer.”

Thomas*

“Auch in der Stadt gibt es Orte, an denen man Natur genießen kann, zum Beispiel in allen Gärten und Parks im/oder um das Stadtzentrum.”

Maria*

“Auch in Zeiten, in denen ich relativ antriebslos bin und mich nicht für meine Umgebung interessiere, habe ich festgestellt, dass mir schon ein kurzer Spaziergang in einem Park hilft.”

Helen*

“Die Schönheit der Natur hat mir geholfen und mir Gelegenheit gegeben, mal über andere Dinge als über meinen eigenen Gesundheitszustand und meine Depression nachzudenken.”

Lauri*

Dieser Abschnitt bezieht sich auf die positiven Auswirkungen des Aufenthalts in der Natur auf Menschen mit Depressionen.

WICHTIGSTE PUNKTE

Möglicherweise besteht ein positiver Zusammenhang zwischen der in der Natur verbrachten Zeit und dem verringerten Risiko einer Depression^{1,2}

Naturnahe Umgebungen und Natur können Glücksgefühle und Wohlbefinden auslösen²

Es gibt unterschiedliche und individuelle Auffassungen darüber, was Natur ist und wo sie zu finden ist.

In den letzten Jahren haben die Menschen immer weniger Zeit in der Natur verbracht. Forschungen zufolge könnten naturnahe Umgebungen und Natur aber möglicherweise mit einer Verbesserung der Symptome einer Depression verbunden sein.^{1,2}

Wissenschaftler haben festgestellt, dass naturnahe Umgebungen Glücksgefühle und Wohlbefinden auslösen können.² Es könnte sogar ein positiver Zusammenhang zwischen der in der Natur verbrachten Zeit und dem verringerten Risiko einer Depression bestehen.^{1,2}

Es gibt unterschiedliche und individuelle Auffassungen darüber, was Natur ist und wo sie zu finden ist. Oft wird Natur als etwas betrachtet, das weit weg von Städten existiert. Tatsächlich ist Natur aber überall zu finden, und Blumen und Pflanzen können Ihnen die Natur in Ihrem Zuhause näherbringen.

Es ist wichtig, sich die Zeit zu nehmen, naturnahe Umgebungen kennen zu lernen, zu erleben und zu schätzen.^{1,2}

* Die Zitate von Patienten spiegeln persönliche Erfahrungen wider und nicht zwingend die medizinische und wissenschaftliche Evidenz oder Praxis.

1. van den Bosch M, Meyer-Lindenberg A. Environmental exposures and depression: Biological mechanisms and epidemiological evidence. *Annu Rev Public Health*. 2019;40:239-259.

2. Pearson DG, Craig T. The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Front Psychol*. 2014;5:1178.

ACHTEN SIE AUF SICH UND SEIEN SIE FREUNDLICH ZU SICH:

ZWISCHENMENSCHLICHEN KONTAKT UND SOZIALE INTERAKTION SUCHEN

“Anfangs war es sehr schwer für mich, nach meiner Depression unter Leute zu gehen. Aber dann wurde mir klar, dass ich nicht immer lustig, fröhlich oder positiv sein muss, wenn ich Leute treffe. Ich habe neue Leute gefunden, die verstanden haben, was ich in diesem Moment alles durchgemacht habe, und ich habe auch angefangen, meine Zeit mit mir allein zu genießen.”

Lauri*

“Auch wenn man eigentlich keine Lust hat zu reden, ist das Zusammensein mit anderen Menschen, mit der Familie und mit Freunden dennoch ein Bindeglied zur Aussenwelt.

Helen*



Dieser Abschnitt bezieht sich auf die positiven Auswirkungen von zwischenmenschlichem Kontakt und sozialer Interaktion auf Menschen mit Depressionen.

WICHTIGSTE PUNKTE

Menschen mit Depressionen ziehen sich häufig zurück und geben den Kontakt und die Interaktion mit anderen Menschen auf¹⁻³

Isolation kann das Depressionsgefühl verstärken^{2,3}

Soziale Interaktionen können sich positiv auf Ihre Symptome auswirken^{2,3}

Menschen mit Depressionen ziehen sich häufig von sozialen Interaktionen zurück. Forschungsergebnisse legen jedoch nahe, dass sich das Risiko einer Depression bei Menschen mit wenig Kontakt zu anderen Menschen verdoppeln könnte.^{1,2} Die Wahrscheinlichkeit einer Depression und die Schwere der Symptome können zunehmen, wenn sich die Kontakte und Interaktionen mit anderen Menschen verringern.²

Wenn Sie depressiv sind, haben Sie vielleicht das Gefühl, allein sein zu wollen.^{1,3} Manchmal ist es gut, persönlichen Freiraum und Zeit für sich selbst zu haben. Von Fachleuten wissen wir aber, dass Isolation eine Depression verstärken, soziale Interaktion hingegen einen positiven Einfluss auf Ihre Symptome haben kann.^{2,3}

Es mag schwierig sein, aber die Aufrechterhaltung sozialer Interaktionen kann ein wirksames Mittel sein, um mit einer Depression umzugehen. Sozial aktiv zu bleiben und Beziehungen zu Freunden und Familie zu pflegen, die Sie kennen und von denen Sie sich verstanden fühlen, kann sich positiv auswirken.³ Achten Sie aber darauf, dass Ihnen der Umfang Ihrer sozialen Interaktionen auch tatsächlich gut tut.



* Die Zitate von Patienten spiegeln persönliche Erfahrungen wider und nicht zwingend die medizinische und wissenschaftliche Evidenz oder Praxis.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5. Aufl. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Teo AR, Choi H, Valenstein M. Social relationships and depression: ten-year follow-up from a nationally representative study. *PLoS One*. 2013;8(4):e62396.
3. Steger MF, Kashdan TB. Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *J Couns Psychol*. 2009; 56(2):289-300.

ACHTEN SIE AUF SICH UND SEIEN SIE FREUNDLICH ZU SICH:

AKTIV SEIN

„Ich habe mit dem Klettern angefangen, obwohl ich unter Höhenangst leide, weil ich mich gerne selbst pushe und jetzt in einer sicheren Umgebung mit Freunden klettern kann. Ich bin Mitglied in einem Club und kann dort neue Leute kennenlernen oder auch alleine klettern, wenn ich will. Ich versuche, nicht hart zu mir zu sein, wenn ich etwas nicht schaffe, und feiere, wenn ich beim Klettern Erfolg habe.“

Thomas*

„An manchen Tagen kann es schon ausreichen, zu Fuss zur Bushaltestelle zu gehen. An anderen Tagen gehe ich sogar bis zur übernächsten Bushaltestelle. Das reicht aus, und ich bin zufrieden mit mir.“

Alma*



WICHTIGSTE PUNKTE

Depressiv zu sein, kann mit einem Gefühl der Müdigkeit und Unlust auf körperliche Aktivität einhergehen^{1,2}

Körperliche Aktivität kann mit einer Verbesserung der körperlichen Gesundheit und des psychischen Befindens verbunden sein³

Körperliche Aktivität kann die Symptome einer Depression verringern³

Depressiv zu sein kann zu Antriebslosigkeit führen, sodass Sie keine Lust haben, sich zu bewegen.^{1,2} Es ist jedoch sehr wichtig, körperlich aktiv zu bleiben, wenn Sie sich depressiv fühlen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege dafür, dass körperliche Aktivität dazu beitragen kann, Ihre Stimmung zu heben.^{3,4}

Körperliche Aktivität wurde mit Verbesserungen der körperlichen Gesundheit, der Zufriedenheit mit dem Leben, der geistigen Funktionsfähigkeit und des psychischen Wohlbefindens in Verbindung gebracht. Sie kann auch die Symptome einer Depression verringern.³

Dieser Abschnitt bezieht sich auf die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Menschen mit Depressionen.

* Die Zitate von Patienten spiegeln persönliche Erfahrungen wider und nicht zwingend die medizinische und wissenschaftliche Evidenz oder Praxis.

1. NHS. Clinical depression. Verfügbar auf: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Stand: 9. September 2020.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5. Aufl. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
3. Mikkelsen K et al. Exercise and mental health. *Maturitas*. 2017;106:48-56.
4. Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. Exercise for the treatment of depression and anxiety. *Int J Psychiatry Med*. 2011;41(1):15-28.

ACHTEN SIE AUF SICH UND SEIEN SIE FREUNDLICH ZU SICH:

MIT EXTREMEN UND EXTREMVERHALTEN FERTIG WERDEN

Wenn ich in einem emotionalen Tief bin, muss ich mich nicht auch noch selbst verletzen, denn es tut schon weh genug.

Ich bin es wert, mich so gut wie möglich zu fühlen, ich bin es wert, freundlich zu mir selbst zu sein.»

Alma*

WICHTIGSTE PUNKTE

Manche Menschen empfinden eine Depression als Abwärtsspirale¹

Menschen mit Depressionen können extreme soziale Verhaltensweisen und Stimmungen erleben²

Es kann hilfreich sein, Warnsignale für Extremverhalten zu erkennen und darauf zu achten und sich geeignete Hilfe und Unterstützung zu suchen

Manchmal erwähnen Betroffene, dass eine Abfolge von negativen Ereignissen (Abwärtsspirale) zu einer Depression führt. Depressiv zu sein kann dazu führen, nicht mehr zu schlafen und zu essen, nicht mehr zu trinken und sich von anderen Menschen zurückzuziehen. Manche versuchen, damit fertig zu werden, indem sie Drogen nehmen oder zu trinken anfangen. All dies kann dazu führen, dass Sie sich noch schlechter fühlen und die Abwärtsspirale der Depression in Gang gesetzt wird.¹

Es ist nicht möglich, alle Auslöser unter Kontrolle zu haben, aber Sie können Extreme vermeiden, und es ist wichtig, bei Bedarf um Hilfe und Unterstützung zu bitten.

Es kann hilfreich sein, Warnsignale für Extremverhalten zu erkennen und darauf zu achten. Überlegen Sie sich für den Fall, dass Sie in eine extreme Stimmung kommen, einen Aktionsplan, der auch auf externe Hilfe und Unterstützung setzt.

* Die Zitate von Patienten spiegeln persönliche Erfahrungen wider und nicht zwingend die medizinische und wissenschaftliche Evidenz oder Praxis.

1. NHS. Causes. Clinical depression. Verfügbar auf <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/causes/>. Stand: 9. September 2020.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5. Aufl. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

Dieser Abschnitt bezieht sich auf die positiven Auswirkungen eines angemessenen Umgangs mit Extremen und Extremverhalten auf Menschen mit Depressionen.

WEITERE INFORMATIONEN UND SUPPORT

Informationen und Wissen können Ihnen dabei helfen, Ihren Alltag mit einer Depression zu bewältigen. Diese Links bringen Sie zu nützlichen Websites und Ressourcen, wo Sie weitere Informationen und Unterstützung erhalten.

GAMIAN-EUROPE

- www.gamian.eu

WHO

- www.who.int/mental_health/management/depression/en/

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

