

10 Tipps gegen Depressionen

- 1 **Hilfe suchen:** Alleine ist es oft nicht zu schaffen. Betroffene sollten nicht zögern, sich Freunden oder Familienmitgliedern anzuvertrauen und einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen, der eine Behandlung einleiten kann. Antidepressiva und/oder eine Psychotherapie können Depressionen in den meisten Fällen deutlich bessern.
- 2 **Sport treiben:** Studien haben gezeigt, dass man mit Bewegung fast ebenso gute Effekte gegen Depressionen erzielen kann wie mit Medikamenten. Besonders vorteilhaft ist es, im Freien aktiv zu werden, da Tageslicht speziell bei Winterdepressionen einen positiven Einfluss hat. Eine Trainingsgruppe im Sportverein oder ein regelmäßiger Joggingtermin mit Freunden helfen beim „Dranbleiben“.
- 3 **Überbelastung und Stress abbauen:** Ständiges Eingespantsein und zu wenig Gelegenheit zur Erholung können krank machen - nicht umsonst gibt es den Begriff Erschöpfungsdepression bzw. Burnout. Betroffene sollten versuchen, die Belastung wenn möglich herunterzuschrauben: Eine (zeitweilige) Arbeitszeitverkürzung, ein ruhiger Urlaub, Entlastung durch mehr Kinderbetreuung und das Einschränken privater Verpflichtungen können Stellschrauben sein.
- 4 **Entspannungstechnik erlernen:** Nicht immer lassen sich Belastungen vermeiden, aber man kann lernen, besser damit umzugehen. Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga oder Meditation können beim „Abschalten“ helfen.
- 5 **Online gehen:** Das Internetzeitalter hat auch die Psychotherapie erreicht. Zur Unterstützung der Behandlung und zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz gibt es Online-Therapieprogramme wie deprexis.de. Es basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie und kann mehreren Studien zufolge bereits nach acht Wochen die Symptome merkbar bessern. Im individuellen Dialog mit dem Programm kann der Patient seine Gefühle analysieren, praktische Übungen machen und Fortschritte erkennen.
- 6 **Soziale Beziehungen pflegen:** Depressive neigen dazu, sich zurückzuziehen und in die Isolation zu rutschen. Doch das ist falsch, denn positive Beziehungen zu anderen Menschen sind Balsam für die Seele. Ein Abendessen mit Freunden, ein Kinobesuch mit dem Partner oder ein Telefonat mit der Familie machen glücklich(er). Auch eine Selbsthilfegruppe kann Kontakte und Unterstützung durch Gleichgesinnte bieten.
- 7 **Positive Erlebnisse suchen:** So zeigt man sich selbst, dass die Welt nicht nur schlecht ist. Ein Spaziergang in der Natur, ein schöner Ausflug oder ein Besuch des Lieblingsrestaurants machen happy.
- 8 **Drogen und Alkohol meiden:** Manchmal scheint ein Rausch der leichteste Ausweg aus dem Tief zu sein. Doch langfristig verschlimmern sich so die Probleme, und es kommen noch neue hinzu.
- 9 **Mit Musik geht es besser:** Beschwingte Musik, die vielleicht sogar zum Mitsingen oder Tanzen animiert, verschönert den Tag und vertreibt grüblerische Stille.
- 10 **Kleine Schritte machen:** Zu hohe Anforderungen können frustrieren und für Misserfolge sorgen. Also langsam anfangen und immer nur eine Sache nach der anderen planen. Schließlich beginnt auch der längste Weg mit einem Schritt.

