

## Hinweise für Betroffene

Was können Sie tun, wenn Sie merken, dass Sie depressiv werden? Es wäre ein grosser Erfolg bei der Bewältigung Ihrer Depression, wenn es Ihnen gelingt, einige der folgenden Anregungen und Ratschläge in die Tat umzusetzen.

1. Antriebsmangel, Energielosigkeit, rasche Erschöpfbarkeit, Interessellosigkeit, Schuldgefühle, Gefühle von Unfähigkeit, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Körperbeschwerden und sozialer Rückzug sind **Symptome** für die vielfältigen Äusserungsformen einer Depression.
2. Sie sind kein Einzelfall. Ca. 10% der Bevölkerung machen im Leben irgendwann eine behandlungsbedürftige Depression durch.
3. Eine Depression kann erfolgreich behandelt werden: Die Heilungschancen durch eine *medikamentöse Behandlung* oder z. B. *kognitiver Verhaltenstherapie* sind bei konsequenter Behandlung gut.
4. Vermeiden Sie längeren Rückzug mit exzessivem Grübeln (planen Sie ablenkende Aktivitäten). Vermeiden Sie Vormittagsschlaf. Versuchen Sie, einen geregelten Tagesablauf einzuhalten.
5. Bitten Sie Freunde und Angehörige um Unterstützung bei der Durchführung von **sportlichen und sozialen Aktivitäten**.
6. Prüfen Sie, ob es, bevor Sie depressiv wurden, wesentliche Änderungen in Ihrem Leben gab (beruflich, privat): Verluste, Versagenserlebnisse, zwischenmenschliche Konflikte, Überforderung, Wohnort- oder Stellenwechsel.
7. Protokollieren Sie Ihre Stimmung und Ihre Tagesaktivitäten in einem Wochenplan. Hieraus lassen sich wichtige Ansatzpunkte einer Veränderung ermitteln.  
Link: [http://www.psychotherapie-davos.ch/Kontakt/Service/Download\\_Materialien/Stimmungstagebuch.pdf](http://www.psychotherapie-davos.ch/Kontakt/Service/Download_Materialien/Stimmungstagebuch.pdf)
8. Identifizieren und protokollieren Sie die negativen Gedanken („das schaffe ich nie, ich bin ein Versager“) und ihre Folgen.  
Link: [http://www.psychotherapie-davos.ch/Kontakt/Service/Download\\_Materialien/automatische\\_Gedanken.pdf](http://www.psychotherapie-davos.ch/Kontakt/Service/Download_Materialien/automatische_Gedanken.pdf)
9. **Suchen Sie sich professionelle Hilfe und nehmen Sie diese an!**