

## Was hilft gegen depressive Gefühle?

### Bei leichteren depressiven Verstimmungen können Sie selbst etwas tun!

- ▶ **Aktivitäten steigern.** Tägliche Aktivitäten mit Kontakt zu anderen Menschen sind sehr hilfreich gegen depressive Gefühle.
- ▶ **Sport treiben.** Damit betreiben Sie eine wirksame Selbsttherapie.
- ▶ **Umdenken.** Sie lernen in unserem Training, ungünstige Gedanken und Bewertungen von Situationen zu erkennen, die zu depressiven Gedanken führen können. Sie lernen, die für Sie negativen Gedanken zu hinterfragen und zu verändern! Dies sind wichtige Kompetenzen, die Sie gegen depressive Gefühle einsetzen können.

### Bei schweren Depression sollten Sie sich Hilfe holen!

- ▶ **Psychotherapie.** Psychotherapeutische Gespräche bei einem Psychologischen Psychotherapeuten oder psychotherapeutisch tätigen Arzt sind hilfreich und wirksam bei Depressionen. Insbesondere die so genannte (Kognitive) Verhaltenstherapie hat sich bewährt.
- ▶ **Medikamente (Antidepressiva).** Gegen eine Depression gibt es verschiedene spezifisch wirksame Medikamente, die nicht abhängig machen und meist gut verträglich sind. Zur Prüfung, ob ein bestimmtes Antidepressivum Ihnen hilft, müssen Sie es wenigstens drei Wochen einnehmen. Wenn unerwünschte Nebenwirkungen auftreten, können Sie ein anderes Präparat einnehmen.