

# DEPRESSIONEN ANNEHMEN

## EIN LEITFADEN ZUM VERSTEHEN, BEWÄLTIGEN UND ANNEHMEN

### Zusatzblatt Selbsthilfe

#### **Selbsthilfe / Selbstfürsorge**

Es ist absolut entscheidend, was Betroffene selber tun.

Aus eigener Erfahrung und derjenigen von nahestehenden Menschen weiss ich, dass durch das eigene Verhalten grosse Verbesserungen erfolgen können, auch ohne Psychotherapie und Medikamente. Bei schweren und langen Depressionen ist eine ärztliche Abklärung allerdings empfehlenswert / nötig.

#### **Was kann ich als Betroffene/r selber tun?**

Sie können ihre Stimmung auf natürliche Weise heben durch regelmässige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Techniken zum Stressabbau wie Yoga und Meditation. Dies alles wird Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Versuchen Sie zudem, nach regelmässigen Tagesabläufen zu leben.

Zu den einzelnen Punkten:

#### **Körperliche Bewegung**

Bei jeglicher Depression sollte mehr Bewegung an erster Stelle stehen! Bewegung bringt die Energie ins Fliessen und verändert die Denkmuster.

Bewegen Sie sich regelmässig. Dies muss nicht anstrengend sein, schon das tägliche Spazieren an der frischen Luft hilft. Auch regelmässiges Trampolin hüpfen hilft und fördert die Gesundheit.

Wenn Sie zudem Aktivitäten nachgehen, die ihnen Freude bereiten, hilft dies noch mehr, Ihre Stimmung zu heben und Ihren Geist von nicht förderlichen Gedanken abzulenken. Falls Sie nicht wissen, was Sie gerne machen, erinnern Sie sich daran, was Sie früher als Kind gerne gemacht haben - und tun Sie das.

#### **Regelmässig Sport treiben**

Sport ist eine sehr stimmungsaufhellende Aktivität und hat eine gewisse euphorisierende Qualität an sich. Dies liegt an der Ausschüttung von Endorphinen, welche Glücksgefühle und Zufriedenheit hervorrufen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, machen Sie regelmässig mit anderen zusammen Sport.

#### **Ausgewogene Ernährung**

Oft fehlen dem Körper bei Depressionen auch essentielle Nährstoffe. Darauf sollte unbedingt auch geschaut werden, denn wenn dem Körper wichtige Nährstoffe fehlen, dann fehlt das Fundament. Oft führt die Verbesserung dieser körperlichen Mängel auch schon zu grosser Linderung. Es macht bei Depressionen Sinn, einen Nährstoffmangel ärztlich mittels Blutbild abzuklären.

Förderlich ist eine Ernährung, welche reich ist an Omega-3-Fettsäuren und einfach ungesättigten Fettsäuren. Ihre Ernährung sollte viel Fisch, Oliven, Obst, Gemüse und Nüsse enthalten.

Diese Ernährung kann die Stimmung und das Energieniveau merklich verbessern. Auch hier ist es wichtig, dass Sie einen regelmässigen Ablauf haben und stets ungefähr zur gleichen Zeit essen.

Schränken Sie Alkohol und Koffein ein. Diese Substanzen können den Schlaf und die Stimmung beeinträchtigen.

### **Vermeiden Sie den Konsum illegaler Substanzen**

Diese Mittel können die Depression verschlimmern. Suchen Sie einen Arzt auf und besprechen Sie Ihre Gefühle mit einer Person, der Sie vertrauen können.

### **Genügend und guter Schlaf**

Es ist wichtig, dass Sie genügend Schlaf bekommen. Sie können besser schlafen, wenn Sie eine beruhigende nächtliche Routine entwickeln und sich bemühen, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzuwachen.

### **Sonnenbestrahlung**

Das Gehirn produziert mehr Serotonin, wenn es dem Sonnenlicht ausgesetzt ist, was die Stimmung heben kann. Wenn Sie in einer Gegend mit wenig Sonnenlicht leben, sollten Sie versuchen, jeden Tag einige Zeit im Freien zu verbringen oder über die Anschaffung einer Lichttherapie-Lampe nachdenken.

### **Entspannungstechniken**

Praktiken wie Meditation, Yoga oder Tai Chi können Stress abbauen und das emotionale Wohlbefinden verbessern. Diese Praktiken helfen über die Zeit, das negative Gedankenkarussell zu verringern und einzudämmen.

### **Soziale Unterstützung suchen**

Die Unterstützung durch Freunde, Familie und Selbsthilfegruppen kann sehr hilfreich sein. Das Gespräch mit Menschen, denen Sie vertrauen, und der Austausch über Ihre Erfahrungen, können Ihnen Trost spenden und neue Perspektiven eröffnen.

Über das Problem zu sprechen, kann helfen. Reden Sie, wenn es sich für Sie gut anfühlt. Es ist jedoch nicht gut, sich selber zum Reden zu zwingen.

Der Gesprächspartner ist dabei sehr wichtig. Jemand, der zwar gute Absichten hat, aber mehr daran interessiert ist, unser Leben in Ordnung zu bringen, als uns zuzuhören, kann wenig Trost spenden.

### **Soziale Bindungen pflegen**

Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und der Familie. Zeit mit Ihnen zu verbringen oder an Gemeinschaftsgruppen oder -aktivitäten teilzunehmen, kann emotionale Unterstützung bieten und das Gefühl der Isolation verringern.

### **Dankbarkeit üben**

Das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder einfach nur das Innehalten, um Ihre Leistungen anzuerkennen, kann Ihre Stimmung und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Schreiben Sie dazu einfach regelmässig in ein Buch, für was Sie heute dankbar waren. Auch kleinste Dinge sind einen Eintrag wert.

### **Suchen Sie nach positiven Emotionen**

Es hilft, positive Emotionen zu erleben. Jeder empfindet diese Emotionen bei unterschiedlichen Aktivitäten. Dies können zum Beispiel sein: Musik hören und tanzen, ein Instrument spielen, malen, Trampolin springen, spazieren gehen, etc.

Nicht dazu gehören Dinge, welche nur im Kopf und ohne körperliche Aktivität stattfinden - wie beispielsweise übermässiges Schauen von Filmen oder Videos.

Mai 2024

von Adda Rauchschildel  
[www.doula-adda.ch](http://www.doula-adda.ch)