

Sonstige Behandlungsmethoden

So individuell wie die Depression selbst ist auch das Spektrum an Behandlungsmethoden, welches neben anerkannten Therapien besteht. Manche sind ebenso gut erforscht und kommen begleitend zu Medikamenten oder Psychotherapien zum Einsatz.

- Es gibt sehr unterschiedliche Behandlungsmethoden, die zusätzlich zur Basistherapie gegen Depression eingesetzt werden.
- Zu den gut erforschten Methoden gehören die Lichttherapie gegen Winterdepression oder der therapeutische Schlafentzug.
- Ob Entspannungstechniken oder sportliche Aktivität hilfreich sind, ist individuell sehr verschieden.

Eines ist klar: Die Therapie, mit der sich jede Depression in kürzester Zeit heilen lässt, gibt es leider nicht. Gerade anerkannte Behandlungsmethoden mit Medikamenten – chemisch hergestellte Antidepressiva oder Antidepressiva auf natürlicher Basis wie Johanniskraut-Präparate – oder Psychotherapien brauchen etwas Zeit, bis sie wirken. Verständlich, dass Sie als Betroffener Ausschau nach weiteren Methoden halten. Aber auch Ihr Arzt wird sicher zusätzliche Therapien in Erwägung ziehen oder empfehlen, wenn sie bei Ihrer Genesung helfen können.

Gut erforscht: Lichttherapie und Schlafentzug.

Einige Verfahren sind ebenso wie Medikamente gut erforscht und erwiesenermaßen hilfreich. Wenn Sie zum Beispiel an einer typischen Winterdepression leiden, deren Ursache im Lichtmangel liegt, kann eine Lichttherapie für Linderung sorgen. Dafür wird über mehrere Tage für etwa 30 Minuten eine sehr helle Lichtquelle verwendet. Diese imitiert für den Körper das Tageslicht und kann so vermutlich Einfluss auf die Botenstoffe im Gehirn nehmen.

Eine weitere Methode, die im ersten Moment seltsam klingen mag, ist der therapeutische Schlafentzug. Das Verfahren setzt darauf, den Schlafrhythmus, der durch die Depression aus dem Lot geraten ist, wieder zu normalisieren. Denn viele Betroffene sind zwar ständig erschöpft und müde, können aber trotzdem nicht durchschlafen oder fühlen sich „wie aufgedreht“. Zu viel Schlaf ist, wie man heute weiß, für den Krankheitsverlauf ebenfalls nicht förderlich, da ein wirklich erholsamer Tiefschlaf oft ausbleibt.

Beim therapeutischen Schlafentzug bleibt man in der zweiten Nachthälfte bewusst wach und geht dann seinem gewohnten Tagesrhythmus nach. So stellt sich nach und nach wieder ein

„normales“ Müdigkeitsgefühl ein, das einen erholsamen Schlaf fördert und zugleich für eine Besserung der Depression sorgen kann. Das Verfahren sollte allerdings nur unter Aufsicht, beziehungsweise Anleitung eines Arztes erfolgen.

Aktivität oder Entspannung?

Yoga, Meditation, Muskelrelaxation oder Autogenes Training, auch die Liste der Entspannungstechniken, die bei depressiven Verstimmungen helfen können, ist lang. Ob für Sie eher körperliche Betätigung in Frage kommt, leichtes Spaziergehen oder Sport, oder ob eine beruhigende Methode die richtige ist, sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt besprechen.

Lassen Sie sich vor allem nicht durch gut gemeinte Ratschläge von Freunden oder der Familie unter Druck setzen! Versuchen Sie einfach schrittweise für sich selbst und mit Ihrem Arzt oder Therapeuten herauszufinden, womit Sie persönlich sich besser fühlen. Denn alles, was Ihnen guttut, bringt Sie auf dem Weg zur Genesung ein kleines Stück vorwärts.

[https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/sonstige-behandlungsmethoden.ph
p](https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/sonstige-behandlungsmethoden.php)