

# Was kann ich tun, um mir selbst zu helfen?

**Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie an einer Depression leiden, sollten Sie sich Hilfe suchen: Sprechen Sie mit Vertrauten oder Ihrem Arzt. Steht die Diagnose fest, gibt es neben der ärztlichen Behandlung einige Dinge, die Sie selbst tun können, um Ihren Alltag leichter zu bewältigen - dabei können auch kleine Schritte zur Verbesserung Ihres Befindens beitragen.**

---

- Falls Sie den Verdacht haben, an einer Depression erkrankt zu sein, sollten Sie so bald wie möglich mit Ihrem Arzt sprechen.
- Für den Erfolg Ihrer Therapie ist entscheidend, dass Sie sich an Verordnungen und Dosierungsvorgaben von Medikamenten halten.
- Strukturen wie das Einhalten fester Tagesabläufe können Ihnen bei der Bewältigung des Alltags helfen.

Zuzugeben, an einer Depression zu leiden, fällt vielen immer noch schwer. Vielleicht fühlen Sie sich schon länger nicht gut und haben einen Verdacht, trauen sich aber nicht, einen Arzt aufzusuchen? Machen Sie sich klar, dass Sie sich einer Depression nicht schämen müssen: Es ist eine behandelbare Krankheit, unter der sehr viele Menschen leiden. Wichtig ist, so rasch wie möglich abzuklären, ob es sich tatsächlich um eine Depression handelt. Sprechen Sie mit einem Vertrauten oder fragen Sie Ihren Arzt um Rat. Denn sollte es eine Depression sein, gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die Ihnen helfen, wieder gesund zu werden und nicht noch tiefer in die Krankheit zu geraten.

## **Auch kleine Schritte bringen Sie voran.**

Sind Sie bereits in Behandlung, hat Ihr Arzt Ihnen sicher gesagt, dass es dauern kann, bis die verordnete Therapie anschlägt.

Möglicherweise müssen Sie die Therapie über Monate fortführen. In dieser Zeit ist es wichtig, dass Sie selbst versuchen, die Behandlung, so gut es geht, durch eigenes Verhalten zu unterstützen: Nehmen Sie Ihre Medikamente gewissenhaft ein und auf jeden Fall an verordneten Therapiesitzungen teil. Schon das kann dabei helfen, Ihrem Alltag wieder Struktur zu geben.

So schwer es Ihnen anfangs auch fallen mag: Setzen Sie sich kleine Ziele, und planen Sie Ihren Tag möglichst genau. Bleiben Sie, auch wenn Sie sich erschöpft fühlen, nicht zu lange im Bett liegen. Ein geregelter Tagesablauf mit möglichst gleichen Aufwach- und Schlafenszeiten hilft Ihrem Körper, wieder zurück ins Gleichgewicht zu finden. Versuchen Sie, sich zu bewegen, auch wenn es nur ein kleiner

Spaziergang an der frischen Luft ist. Ernähren Sie sich gesund und meiden Sie den übermäßigen Konsum von Alkohol oder Nikotin. Lassen Sie sich auch von Freunden oder der Familie helfen und suchen Sie sich Menschen, mit denen Sie über Ihnen wichtige Punkte sprechen können, vielleicht auch eine Selbsthilfegruppe. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut, Freude bereitet oder Sie einfach ablenkt, wenn Sie ins Grübeln geraten. Jede Aktivität, die Sie dabei für sich entdecken, kann ein kleiner Schritt auf dem Weg zu Ihrer Genesung sein.

<https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/was-kann-ich-tun-um-mir-selbst-zu-helfen.php>