

Checkliste: Was hilft mir aus einer depressiven Verstimmung heraus?

Es gibt kurzfristige, schnelle und längerfristige, nachhaltige Maßnahmen gegen depressive Verstimmungen:

Schnell:

- Schau Dir den Selbsttest Depression auf meiner Seite an (www.wohlersein.de/depression-symptome/) und finde heraus, ob das, was Du erlebst, den Symptomen einer depressiven Verstimmung bzw. einer depressiven Episode entspricht.

Versuche, folgende Aspekte zu beachten:

- Wenn man sich in einer schlechten Stimmung befindet, zieht man sich häufig eher zurück – **sozialer Rückzug** verstärkt aber die depressive Symptomatik. Auch wenn Du das Gefühl haben solltest, nicht zu genügen, nicht dazu zu gehören oder nichts interessantes zu erzählen zu haben: Versuche, zumindest den Kontakt zu Deinen zwei, drei wichtigsten Freundinnen/ Freunden oder Familienangehörigen aufrecht zu erhalten (ich meine damit: Echten Kontakt, nicht Whatsapp).
- **Schlaf** ist essenziell für das psychische Wohlbefinden, gleichzeitig sind Ein- und Durchschlafstörungen eines der Kernsymptome einer Depression. Versuche, einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus aufrecht zu erhalten oder wieder einzuführen – und zwar so, dass Du tagsüber wach bist und nachts schläfst. Viele Menschen, die sich depressiv fühlen, machen die Nacht zum Tag, weil sie so sozialen Kontakten aus dem Weg gehen können -nachts wach sein und tagsüber schlafen. Das verstärkt die Symptome aber. Ganz wichtig: Auch wenn Du schon sehr früh aufwachst, morgens nicht im Bett liegen bleiben und grübeln – die Gedankenschleifen sind der beste Einstieg in einen richtig miesen Tag (Morgentief).
- Ebenso essenziell ist **Bewegung**. Falls es Dir gerade nicht gelingt, regelmäßig (also 1-2x/ Woche) Sport zu machen, so versuche bitte, häufiger zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren. Regelmäßige (also möglichst tägliche) Spaziergänge bei Tageslicht (am besten morgens) haben außerdem den Vorteil, dass Du so das Morgentief gut beenden kannst. Den Vitamin-D-Mangel kannst Du so allerdings nicht beheben.
- **Vitamin D** und **Eisen**: Die meisten Menschen in Nordeuropa leiden unter Vitamin-D-Mangel. Insbesondere Frauen haben häufig Eisenmangel. Beides macht müde, schlapp und tendenziell eine niedergeschlagene Stimmung. Eine weitere häufige körperliche Ursache ist eine **Schilddrüsenunterfunktion**, die sich auch unbemerkt entwickeln kann. Sprich bitte Deinen Hausarzt darauf an.
- Stoppe das **Gedankenkreisen**. Der Unterschied zwischen Nachdenken und Grübeln ist, dass Nachdenken bestenfalls zu einer neuen Erkenntnis oder einem Ergebnis führt – depressives Grübeln dagegen bedeutet, dass die Gedanken immer wieder im Kreis laufen, was für nichts gut ist außer dafür, Dich zu quälen. Versuche, das Gedankenkreisen zu stoppen, indem Du die Tätigkeit und die Körperhaltung wechselst (also: raus aus dem Bett unter die Dusche, runter vom Sofa, weg vom Handy... immer, wenn Du den Kontext veränderst, hat Dein Gehirn die Chance, sich wieder auf ein neues Thema einzustellen).

Ich helfe Leuten, sich selbst zu helfen.

- Last but not least: Teile Dich mit. Sprich mit Angehörigen oder Freunden darüber, wie es Dir geht. Depressionen machen einsam, und es ist wichtig, dass Du Deiner Umwelt die Chance gibst, zu verstehen, was mit Dir los ist- nur so können die Menschen, denen Du wichtig bist, Dir helfen. Erkläre ihnen, dass es nicht darum geht, eine Lösung zu finden, sondern einfach nur da zu sein.

WAS DU AUF KEINEN FALL TUN SOLLTEST:

- Die miese Stimmung mit Alkohol oder Drogen bekämpfen. Falls Du Medikamente nutzen möchtest, spricht bitte mit einem Facharzt.

Nachhaltig:

Eine erstmalig oder auch wiederholt auftretende depressive Verstimmung hat in der Regel tieferliegende Gründe, die mit Deiner Geschichte, Deinen Lernerfahrungen und Überzeugungen zu tun haben, Deinem Selbstbild und den Ansprüchen, die Du an Dich selber stellst und den Erwartungen anderer.

Oft gibt es auch gute Gründe, niedergeschlagen zu sein und sich hoffnungslos zu fühlen – diese Gründe liegen dann zum Beispiel in Deinen aktuellen Lebensumständen, und dann wäre die Aufgabe, etwas an diesen Lebensumständen zu verändern. Oder Du hast möglicherweise schlimme Dinge erlebt und leidest unter den Folgen. Auch Trauer kann Depressionen auslösen, obwohl Trauer an sich ja eine gesunde -wenn auch schmerzhaft- Reaktion ist.

Hier genauer hinzuschauen, benötigt Zeit, Vertrauen und auch Fachlichkeit. Solltest Du Dein derzeitiges Tief daher mit den oben genannten Mitteln (und mit Hilfe Deiner eigenen kreativen Ideen und denen Deines Umfeldes) nicht in den Griff bekommen, so rate ich Dir, Dir dabei Hilfe zu holen. Dazu empfehle ich Dir entweder, Dich auf die Suche nach einer Psychotherapeutin/ einem Psychotherapeuten zu machen, oder Dich an mich zu wenden, damit wir gemeinsam überlegen können, was die nächsten Schritte sein sollten. Oder beides.

Ich wünsche Dir in jedem Fall, dass Du die Kraft und den Mut findest, Dein Leben in die Hand zu nehmen!

Alexander

Ich helfe Leuten, sich selbst zu helfen.