

# Tipps zum Umgang mit depressiven Verstimmungen

## Was sind depressive Verstimmungen?

Viele Menschen erleben hin und wieder Phasen depressiver Verstimmung. Sie wird meist ausgelöst durch aktuelle Belastungen wie Misserfolgserebnisse, Zeitdruck, finanzielle Sorgen, Konflikte mit anderen Menschen oder einschränkende körperliche Beschwerden und kann sich ganz unterschiedlich äußern. Häufig ist man in solchen Zeiten mit sich selbst unzufrieden, fühlt sich dünnhäutiger, erschöpfter oder unruhiger als sonst. Manche Menschen brauchen dann eher Zeit für sich, andere lenken sich ab oder sprechen mit vertrauten Personen über ihre Probleme. In den meisten Fällen bessert sich die Stimmung so nach kurzer Zeit wieder. Solche Tage depressiver Verstimmung müssen noch keine psychische Erkrankung bedeuten. Sie spiegeln einen momentanen Gemütszustand in Abhängigkeit von aktuellen Ereignissen wider.

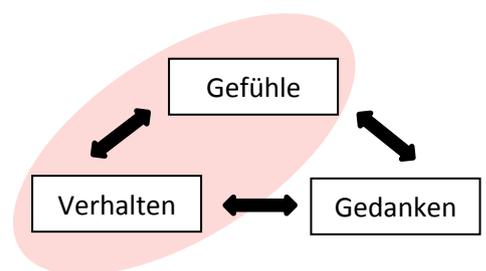
## Wann spricht man von einer behandlungsbedürftigen Depression?

Kommen verschiedene Belastungsfaktoren zusammen, die die persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen, kann aus einem Stimmungstief auch eine ernst zu nehmende Depression werden. Etwa jeder fünfte Mensch erlebt das mindestens einmal in seinem Leben. Eine solche depressive Episode ist gekennzeichnet durch verschiedene Symptome wie z.B. anhaltende Niedergeschlagenheit, Freud- und Interessenverlust sowie Antriebslosigkeit und erhöhte Müdigkeit. Außerdem kommt es häufig zu Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstzweifeln, Konzentrations- oder Aufmerksamkeitsstörungen, Schuldgefühlen, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, Veränderungen des Appetits oder sogar Suizidgedanken. Halten diese Symptome mehrere Wochen durchgehend an und führen zu einer Beeinträchtigung der gewohnten Lebensführung, so sollte professionelle Hilfe in Form einer psychotherapeutischen oder medikamentösen Behandlung in Anspruch genommen werden (Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage).

## So können Sie Ihre Stimmungslage positiv zu beeinflussen:

### Verhalten

Im Falle gedrückter Stimmungslage bestehen oft ausgeprägte Rückzugstendenzen, die häufig zur Vernachlässigung insbesondere positiver Aktivitäten führen. Dies hat aufgrund des Ausbleibens positiver Erlebnisse jedoch zur Folge, dass die Stimmung gedreückt bleibt oder sogar noch schlechter wird.



### Sorgen Sie für einen geregelten Tagesablauf:

- Strukturieren Sie Ihren Tag, z.B. mit Hilfe eines Wochenplans.
- Akzeptieren Sie, dass Ihnen Tätigkeiten momentan schwerer fallen als sonst und unterteilen Sie Ihre Vorhaben in Teilziele.
- Belohnen Sie sich für die Erledigung Ihrer Aufgaben.

### Sorgen Sie für positive Aktivitäten:

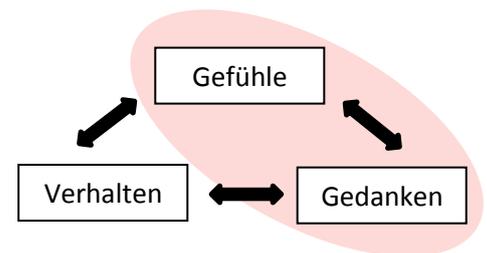
- Achten Sie auf einen täglichen Ausgleich von Pflichten und positiven Aktivitäten.
- Reaktivieren Sie Ihre Hobbies. Erstellen Sie eine Liste aller Dinge, die Ihnen gut tun oder die Ihnen in der Vergangenheit Spaß gemacht haben.
- Nutzen Sie Ihre Sozialkontakte, um sich von Ihren Sorgen abzulenken oder mit jemandem darüber zu sprechen.

### Sorgen Sie für Ihre körperliche Gesundheit:

- Essen und trinken Sie regelmäßig und gesund.
- Bewegen Sie sich oder machen Sie Sport. Auch wenn Sie sich eigentlich zu müde fühlen: Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Stimmung!

### Denken

In Phasen depressiver Verstimmung sind meist auch die Gedanken hoffnungsloser, pessimistischer und selbstkritischer als in Phasen mit ausgeglichener Stimmungslage. Das Denken kreist dann um Misserfolge und negative Erlebnisse, was zu weiterer Niedergeschlagenheit führt.



### Steuern Sie Ihr Denken:

- Finden Sie heraus, in welchen Situationen Sie negative Gedanken haben und wie diese aussehen.
- Hinterfragen Sie diese Gedanken und entwickeln Sie Alternativgedanken, die angemessener und hilfreicher sind:

Beispiel:

Situation	Gedanken	Gefühl	alternative Gedanken
<i>Ich erfahre, dass ich in einer Klausur eine schlechte Note erhalten habe</i>	<i>Nie bekomme ich etwas hin. Ich bin ein Versager.</i>	<i>Trauer, Angst, Wut...</i>	<i>Ich habe schon andere Klausuren bestanden und bringe im Studium gute Leistungen. Die Klausur war auch für andere schwer. Vielleicht kann ich meine Prüfungsvorbereitung optimieren.</i>

- Versuchen Sie, diesen alternativen Gedanken mehr Raum zu geben, z.B. indem Sie sie aufschreiben und immer wieder lesen.
- Machen Sie sich bewusst, welche schwierigen Situationen Sie in Ihrem Leben schon gemeistert haben und versuchen Sie sich zu erinnern, was Ihnen dabei geholfen hat.
- Trainieren Sie einen konstruktiveren Umgang mit sich selbst. Notieren Sie jeden Abend mindestens zwei Dinge, die Ihnen an diesem Tag gut gelungen sind und loben Sie sich dafür.
- Manche Situationen sind nicht (mehr) veränderbar und müssen akzeptiert werden. Es macht keinen Sinn, über sie nachzugrübeln.

Weitere Informationen und Links zum Thema finden Sie auf der Homepage der Beratungsstelle.