

Depression kann jeden treffen



- gedrückte Stimmung?
- Interesse- / Freudlosigkeit?
- Antriebslosigkeit, bleierne Müdigkeit?
- Ängste, innere Unruhe?
- geringes Selbstwertgefühl, vermehrte Selbstkritik?
- Konzentrationsprobleme, Grübelneigung, Entschlussunfähigkeit?
- Schuldgefühle, Zukunftsangst?
- Schlafstörungen oder stark erhöhtes Schlafbedürfnis?
- Gefühl „alles ist zu viel“?
- „Gefühl der Gefühllosigkeit“, innere Leere?
- Appetitlosigkeit?
- körperliche Symptome, für die es keine Erklärung gibt?
- tiefe Verzweiflung, Todesgedanken?

© Anke Sondhof

Wenn mehrere dieser Anzeichen länger als 14 Tage anhalten, könnte es sich um eine Depression handeln. Lassen Sie sich helfen und sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Depressionen sind behandelbar



Erste Anlaufstellen können sein:

- Ihr Hausarzt
- ein Psychiater oder Psychotherapeut
- psychologische / psychosoziale Beratungsstellen
- Sozialpsychiatrische Dienste
- Lebensberatungsstellen

Hilfreiche Internetseiten:

www.depressionsliga.de

www.deutsche-depressionshilfe.de

www.diskussionsforum-depression.de

www.bapk.de

© Anke Sondhof

Depression ist eine Krankheit, die behandelt werden muss. Sie hat nichts mit Charakterschwäche zu tun und die Betroffenen trifft keine Schuld an ihrer Erkrankung.