

# CHECKLISTE DEPRESSIONEN

Im Folgenden erhältst du eine allgemeine Übersicht zum Thema Depressionen:

von Henry Bucko, STRESSPOINT

## 1 KRANKHEIT

Eine Depression ist eine psychische Störung mit Krankheitswert und muss ärztlich behandelt werden. Unbehandelt kann sie verheerende Folgen haben, bis hin zum Suizid. **Eine Depression verschwindet nicht einfach von alleine.**

## 2 VERSTÄNDNIS

Im Gegensatz zu körperlichen Gebrechen, z.B. einem Knochenbruch, **sieht** man die depressive Erkrankung **nicht so offensichtlich** oder will sie als Angehöriger nicht wahrnehmen. Das beste Verständnis bekommst du, wenn deine Angehörigen über möglichst viel Wissen verfügen.

## 3 SEELE UND KÖRPER

Bei vielen Depressiven stimmt die **hormonelle Balance** nicht, v.a. die sogenannten **Neurotransmitter** sind hierbei äusserst wichtig. Sowohl die Seele (positive Lebenseinstellungen), als auch der Körper müssen gesund sein, damit die Psyche einwandfrei funktionieren kann.

## 4 ÄRZTLICHE BEGLEITUNG

In jedem Fall soll bei Depressionen **so früh wie möglich Hilfe** geholt werden. Weil es sich hierbei um eine Krankheit handelt, soll dies beim Arzt stattfinden. Psychopharmaka helfen, die Symptome in den Griff zu bekommen, lösen aber nicht die Ursachen.

## 5 BEWEGUNG

Durch regelmässige Bewegung werden **Hormone** produziert, welche unsere Befindlichkeit und unser **Wohlbefinden** stark beeinflussen. Unabhängig davon wie viel du schon über Depressionen weisst, beginne noch heute mit regelmässiger Bewegung und Sport!

## 6 TESTMÖGLICHKEITEN

Ob sich hinter der Depression allenfalls Stress oder Burnout als tiefere Ursache versteckt, kannst du über eine **HRV-Messung** wissenschaftlich messen. Ebenso sollte unbedingt der **hormonelle Status** bestimmt werden und die ICD-10 Klassifizierung der WHO (F.32.-) beigezogen werden.

## 7 WISSEN GIBT SICHERHEIT

Je mehr du über Depressionen weisst, desto grösser sind die Chancen, dass du sie überwinden wirst. Bleibe aber nicht bei oberflächlichen Tipps, sondern hole dir dein Know-How aus **wissenschaftlich abgesicherten Quellen** (z.B. Fachbücher, Online-Learning Kurse, öffentlich Vorträge von Universitäten)

## 8 DER ESOTERIK-MAKRT BOOMT

Lass die Finger weg von Globuli, kosmischen Energiequellen oder Ähnlichem: sie **kosten viel** und bringen dich in mögliche Abhängigkeiten. Eines ist allen Produkten und Dienstleistungen dieser Branche gemeinsam: schnelle Lösungen **ohne** dass du **Verantwortung übernehmen** musst.

