

Depression:

Was ist eine Depression?

Wer an einer Depression erkrankt, leidet unter einer anhaltenden tiefen Herabgestimmtheit, aus der er sich in der Regel nicht mehr selbst befreien kann. Sie unterscheidet sich von "normalen" Gefühlen der Erschöpfung, Mutlosigkeit und Trauer, die als Reaktion auf konkrete Probleme entstanden sind. Solche "Stimmungstiefs" kennt jeder. Sie gehen meist vorüber, sobald die auslösenden Ereignisse konstruktiv verarbeitet sind – sobald zum Beispiel der Schmerz über den Verlust eines nahe stehenden Menschen nachlässt oder die Überlastung bei der Arbeit abnimmt.

Eine unbehandelte Depression dagegen bessert sich in der Regel nicht von selbst. Sie kann unterschiedliche Ursachen haben und auch völlig unabhängig von äußeren Umständen auftreten.

Symptome:

- anhaltende traurige Stimmung
- Mut- und Perspektivlosigkeit, Sinnlosigkeit, innere Leere, Antriebslosigkeit
- Zukunftsängste, Grübeln, negative Gedanken, Reizbarkeit, Versagens- u. Schuldgefühle, Selbstvorwürfe
- Freudeverlust, Interessenverlust, Libidoverlust
- Schlafstörungen, Morgentief, Appetitlosigkeit
- Konzentrationsstörungen, Entscheidungsunfähigkeit
- Kopfschmerzen, Magendrücken

So hilft Ergotherapie bei Depression:

Bestandteil einer wirksamen Therapie ist ganz besonders ein vertrauensvolles Verhältnis zum Therapeuten. Und es geht darum, behutsam und schrittweise den Teufelskreis aus negativen Emotionen, Gedanken und verminderter Aktivität oder aufrechterhaltenden Bedingungen aufzulösen.

Wichtige Bestandteile einer hilfreichen Ergotherapie können sein:

- gemeinsam eine sinnvolle Einordnung und Erklärung für das Depressionsgeschehen zu finden
- Erlebte Belastungen im Lebensalltag zu vermindern und Wege zu positiven Gefühlen neu zu erschließen
- Positive Denk- und Sichtweisen zu stärken
- eine hilfreiche Tagesstruktur und Aktivität zu fördern
- Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl auszubauen

Teufelskreis Depression:

