Schlechte Laune oder depressiv?

Tipp Nr.
029

Wie erkenne ich eine Depression?

Einzelne Tage mit Traurigkeit oder gedrückter Stimmung kennt fast jeder, eine Depression geht aber deutlich darüber hinaus. Fühlt man sich mehr als zwei Wochen durchgehend bedrückt und hoffnungslos, könnte dies der Beginn einer Depression sein.

Achten Sie besonders auf folgende Symptome: Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Tagesmüdigkeit, Appetitlosigkeit, erhöhte Reizbarkeit, aber auch körperliche Symptome wie Kopf- und Rückenschmerzen kommen häufig vor.

„Früherkennung ist ein wichtiger Schritt zur psychischen und körperlichen Erholung.“

Nehmen Sie diese Anzeichen sehr ernst! Denn: Je früher professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, desto besser ist die Chance, wieder Balance zu finden. Viele Betroffene schämen sich und empfinden die Krankheit als persönliche Schwäche. Daher bleiben Depressionen auch viel zu oft unerkannt. Gesellschaftliche Vorurteile oder der Glaube, alles alleine schaffen zu müssen, lässt sie schweigen. Doch das muss nicht sein. Ein vertrauensvolles Gespräch mit dem Hausarzt kann den Weg in eine fachliche Behandlung bahnen. Bei bereits längerfristigen Leistungseinbußen ist eine Rehabilitation, wie sie im Lebens.Resort Ottenschlag angeboten wird, ein guter Weg, die psychische Gesundheit wieder aufzubauen.

Lebens.Resort OTTENSCHLAG

Moorheilbad HARBACH Gesundheits- & Rehabilitationszentrum