

## Was soll ich tun?

Das wichtigste ist zu erkennen, dass Sie an einer medizinischen Krankheit leiden, die behandelt werden kann. Sie sind nicht schuld an Ihrer Krankheit, die so einschneidende Auswirkungen auf Ihr eigenes Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Möglichkeit, sich zusammen mit anderen zu freuen, hat. Depressive Symptome kann man nicht einfach mit dem Willen wegdenken. Sie können aber behandelt werden.

- Suchen Sie einen Arzt / eine Ärztin auf, und sagen Sie ihm oder ihr ehrlich, wie es Ihnen geht.
- Fragen Sie sich, ob Sie zu Ihrem Arzt Vertrauen haben.
- Es ist wichtig mit einem Arzt zusammen zu sein, dem Sie vertrauen können. Nur so schaffen Sie die besten Bedingungen für eine erfolgreiche Therapie.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die möglichen Therapien, die er Ihnen vorschlägt.
- Stellen Sie alle Fragen, die Sie haben, äussern Sie alle Zweifel, die Ihnen in den Sinn kommen. Arbeiten Sie so eng wie möglich als aktiver Partner mit Ihrem Arzt zusammen, denn Sie wissen am besten über Ihre Situation Bescheid. Es ist auch sehr wichtig, dass Sie eine einmal vereinbarte Therapie genau befolgen und den Arzt über Ihr Befinden informieren.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit Alkohol und Drogen. Beide können depressive Symptome verstärken, eventuell auch die Wirkung von Medikamenten negativ beeinflussen.
- Treffen Sie keine grossen Lebensentscheide während einer depressiven Episode. Lässt sich dies nicht vermeiden, beraten Sie sich mit einer vertrauten Person.
- Gedanken an Selbstmord sind sehr häufig während einer depressiven Episode. Es mag einem scheinen, der Tod sei der einzige Ausweg aus dieser unerträglichen Situation. Selbstmordgedanken sind ein Symptom der Depression. Bitte bleiben Sie mit Ihren Selbstmordgedanken nicht allein, teilen Sie sie mit. Besprechen Sie die Situation mit Ihrem Arzt und Ihren Angehörigen. Mit der Besserung der Depression werden auch Ihre Selbstmordgedanken zurückgehen.
- Seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Erwarten Sie nicht von sich selbst, dass Sie all das erledigen können, was Sie üblicherweise im gesunden Zustand tun. Sie brauchen eine Menge an persönlicher Kraft, um mit Ihrer Krankheit zurecht zu kommen und leisten damit schon sehr viel.
- Versuchen Sie Geduld zu haben. Es wird etwas Zeit brauchen, bis die Depression vergeht.
- Teilen Sie Ihren nächsten Angehörigen mit, wie Sie sich fühlen. Deren Unterstützung wird Ihnen helfen.

Aus: Depression ist eine Krankheit. Verein EQUILIBRIUM (Hrsg.) 2. überarbeitete Auflage. Zug, 1999.  
Die Broschüre ist für Fr. 8.- beim Verein EQUILIBRIUM, Ibelweg 20, CH-6300 Zug, Tel. 0848 143 144, erhältlich.