

## Depressionen

*Woran kann man eine Depression erkennen, wie läßt sie sich behandeln, welche Therapien gibt es, wo finde ich einen geeigneten Therapeuten...*

### **An folgenden Symptomen kann man eine Depression erkennen**

- Gedrückte Stimmung
- Verminderter seelischer Antrieb
- Beeinträchtigt sind die Fähigkeit sich zu freuen und/oder zu konzentrieren
- Tagsüber Müdigkeit, nachts Schlafstörungen
- Vermindertes Selbstvertrauen
- Appetitverlust

Die Symptome müssen länger als 2 Wochen bestehen.

Depressionen sind mit einer Psychotherapie gut behandelbar. Unterstützend können auch Antidepressiva genommen werden. Adressen von Psychotherapeuten findet man im Telefonbuch(Gelbe Seiten) oder im Internet.

<http://www.psychotherapiesuche.de/> kann auch behindertengerechte Praxen anzeigen.

Wer den Gang zum Psychotherapeuten nicht wagen möchte, kann auch auf Selbsthilfebücher zurückgreifen. Diese sind kein Ersatz für eine Psychotherapie sondern eine Ergänzung und allemal besser als gar nichts zu tun.

Selbsthilfebücher :

Nie mehr deprimiert Rolf Merkle ISBN:3-636-07032-0

Wenn das Leben zur Last wird Rolf Merkle ISBN 3-923614-47-0

So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen Rolf Merkle ISBN 3-923614-34-9

Hilfe im Internet :

<http://www.kompetenznetz-depression.de/>

<http://www.psychotherapeuten-liste.de/>

<http://www.psychotherapiesuche.de/>

Quelle:

Werner-Wicker-Klinik

Schwerpunktklinikum

Dipl.Psych. Jörg Eisenhuth

Email:[eisenhuth@werner-wicker-klinik.de](mailto:eisenhuth@werner-wicker-klinik.de)

(c) 2005 STARTRAMPE.NET e.V.

[http://www.startrampe.net/arge/home/artikel\\_pdf/~A128/](http://www.startrampe.net/arge/home/artikel_pdf/~A128/)