Depression

Warum fühle ich mich so traurig?

- Depression ist eine Krankheit, die die Lebensqualität beeinträchtigt.
- Depression kann man behandeln. Es lohnt sich bei einer Fachperson Hilfe zu holen.
- Wenn es einem Menschen, der einem nahesteht, lange Zeit nicht gut geht, kann das belasten.
- Auch als Angehörige/r lohnt es sich, eine Fachstelle zu kontaktieren und um Rat zu fragen.

Was ist eine Depression?

Ab und zu ist jeder Mensch mal traurig, zum Beispiel nach einem Misserfolg oder bei einem Verlust – das ist ein ganz normales Gefühl. Eine solche Traurigkeit hört wieder auf und schränkt den Alltag nicht oder nur wenig ein. Bei einer Depression hingegen ist der Alltag für die Betroffenen kaum oder gar nicht mehr zu bewältigen. Es ist wichtig, Anzeichen für eine Depression ernst zu nehmen und sich Hilfe zu holen. Es gibt leichte bis schwere Erscheinungsformen. Die Dauer einer depressiven Episode reicht von wenigen Wochen bis zu mehreren Monaten. Manchmal löst eine schwierige Situation eine Depression aus, manchmal ist kein ersichtlicher Grund dafür auszumachen.

Mögliche Anzeichen für Depression

- Andauernde Freudlosigkeit, tiefe Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, innere Leere
- Antriebslosigkeit
- Einschränkung der Aktivitäten

Was kann ich tun, wenn ich mich depressiv fühle?

- **Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf: Planen Sie den Tag im Voraus und erstellen Sie einen klaren Stundenplan.** Halten Sie sich bewusst an vertraute Alltagstätigkeiten wie aufstehen, sich waschen oder duschen, spazieren gehen, einkaufen etc. und legen Sie dafür feste Zeiten fest. Achten Sie darauf, dass diese mit dem Tagesablauf verbundenen Aktivitäten überschaubar und konkret sind, damit Sie sie bewältigen können. Selbst kleine Fortschritte beim Bewältigen des Tagesablaufs verhelfen dazu, ein Erfolgserlebnis zu verspüren. Das Gefühl der Hilflosigkeit nimmt ab.
- **Bewegen Sie sich und ernähren Sie sich gesund.** Auch kleine körperliche Aktivitäten steigern das Wohlbefinden. Selbst wenn Sie keinen Appetit haben: Essen Sie möglichst regelmässig kleine und gesunde Mahlzeiten.
- **Sprechen Sie mit Freunden und Nachbarn über Ihre Krankheit**.
- **Holen Sie sich Hilfe bei einer Fachperson**.

Wie begegne ich einem depressiven Menschen?

- **Depression ist eine ernstzunehmende Krankheit und keine Frage des Willens.** Druckversuche und Appelle («Reiss dich zusammen! Denk positiv!») schaden einem depressiven Menschen.
- **Zuwendung, Unterstützung und Geduld sind hilfreich.** Für die Betroffenen ist es wichtig, Hilfe von aussen zu spüren, z. B., dass ihnen aufmerksam zugehört und ihre Krankheit ernst genommen wird.
- **Suizidgedanken** und entsprechende Absichten von Betroffenen unbedingt ernst nehmen und fachliche Hilfe holen.

Wichtige Adressen für Betroffene und Angehörige im Kanton Aargau

ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf **www.beratungsdienste.ch** Herzogstr. 1, 5000 Aarau Schmiedestr. 13, 5400 Baden	**Jugendpsychologischer Dienst** jpd@beratungsdienste.ch Telefon 062 832 64 40 **Psychologische Beratung** psychotherapie@beratungsdienste.ch Telefon 062 832 64 10	
Psychiatrische Dienste Aargau AG Zentrales Ambulatorium	Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst **www.pdag.ch** kj.zentrale@pdag.ch Telefon 056 462 20 10 Psychiatrische Dienste Aarau AG Zentrale Anmeldung für Erwachsene **www.pdag.ch** zentraleanmeldung@pdag.ch Telefon 056 481 60 00	
Equilibrium Verein zur Bewältigung von Depressionen 6300 Zug	**www.depressionen.ch** info@depression.ch Telefon 0848 143 144	