

ERSTE HILFE

BEI ERSCHÖPFUNGSDEPRESSION

1. LEISTUNGSVERBOT

Alles was für Sie als Leistung wahrgenommen wird, ist verboten, weil es noch mehr erschöpft.

2. ERSCHÖPFUNGSVERBOT

Auch alles was für Sie als Erschöpfung wahrgenommen wird (was gar keine Leistung ist), ist verboten, weil es noch mehr erschöpft.

3. AUSREICHEND SCHLAFEN

aber nur in den ersten zwei Wochen des Akutzustands, danach:

4. REGELMÄßIGE, NICHT ÜBERFORDERNDE BEWEGUNG

Alles ist erlaubt, was angenehm ist – ein bisschen den eigenen Schweinehund überwinden ist ok, aber nicht hier wieder „leisten“.

Bsp. Spaziergänge, aber nicht zu lange oder zu anstrengend. Kein Fitness-training oder Joggen, aber z.B. Nordic Walken.

5. MEDIKAMENTE ALS ENTLASTUNG

„Vitamin C fürs Gehirn“ -

Antidepressiva machen nicht abhängig, aber langsam einschleichen und auch langsam ausschleichen! (Benzodiazepine machen abhängig, insofern als die gleiche Wirkung nur bei Dosissteigerung erzielt wird, daher diese möglichst vermeiden)

6. INTOLERANZEN ÜBERPRÜFEN

Vom Arzt eine mögliche Laktose- oder Fructoseunverträglichkeit abklären lassen.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten belasten den gesamten Körper und können die Wirkweise von Medikamenten beeinflussen.

7. WÖCHENTLICHE

PSYCHOTHERAPIE als Entlastung und Hilfe bei der Kurskorrektur.

8. TAGESPLAN ERSTELLEN

Tagesstruktur als Hilfe für ein regelmäßiges Leben

9. REGELMÄßIG ESSEN

Auch wenn kein Hunger vorhanden ist, trotzdem dreimal am Tag – regelmäßig – kleine Portionen essen. Ideal mit anderen, nicht alleine.

10. BEWUSST ENTSPANNEN

Stress ist Gift, daher wichtig sich immer wieder bewusst zu entspannen.

Ich lerne es zu spüren, wann es dringend dran ist. Tun muss ich es! Unterscheiden, was ist privater, was ist beruflicher Stress?

11. KEIN PERFEKTIONISMUS

Dieser führt zu erneutem Stress – siehe Pkt. 10

12. GRENZEN SETZEN

Vorher merken, wann es genug ist. Üben.

Eine Erschöpfungsdepression dauert 6-12 Monate, hört 100%ig wieder auf. Man kann sie aber verschleppen, dann wird es eine „lavierte Depression“.