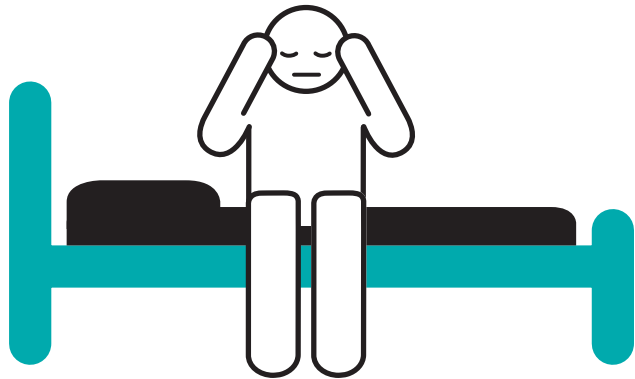


Einfach erklärt Depression

Eine Depression bezeichnet ein Krankheitsbild, bei dem Betroffene über einen längeren Zeitraum unter einer gedrückten Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität leiden. Wir erklären Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.



1 Ursachen

Eine Kombination aus biologischen und psychosozialen Faktoren wird heute als häufigste Ursache einer Depression angesehen:

- Familiäre Vorgeschichte
- Belastende Lebensereignisse
- Dauerhafte Arbeitsbelastung
- Mangel an Freundschaften
- usw.

2 Symptome

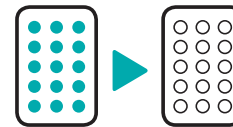
Typisch für Depression sind:

- Antriebslosigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Freud- und Hoffnungslosigkeit
- Interessenverlust
- Schlafstörungen
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Schuldgefühle
- usw.



Was kann ich selbst tun?

- Unterstützung im Alltag
- Sport/Bewegung
- Selbsthilfegruppen
- Verzicht auf Alkohol und Drogen
- usw.



Anwendung von Antidepressiva

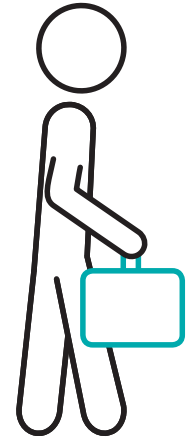
In der Regel dauert es einige Wochen, bis sich der erste Erfolg einstellt. Selbst wenn sich der Zustand bessert, kann eine vorübergehende weitere Einnahme sinnvoll sein. Zu Beginn der Behandlung können Nebenwirkungen auftreten, die jedoch meist vorübergehen und nicht schwerwiegend sind. Besprechen Sie diese Fälle mit Ihrem Arzt.



3 Was hilft?

Medikamente, insbesondere Antidepressiva, eine Psychotherapie oder eine Kombination von beidem können bei einer Depression hilfreich sein.

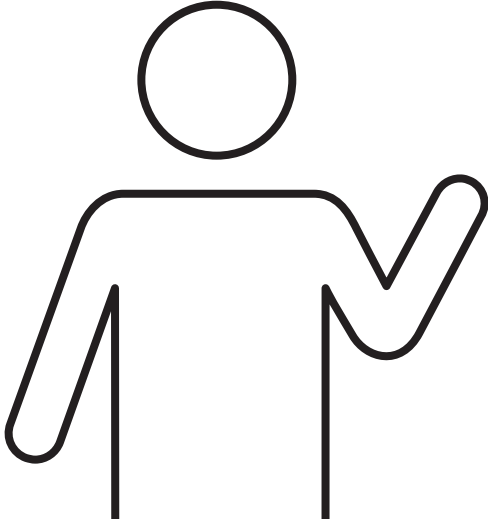
5



So haben Sie die Möglichkeit, wieder ein geregeltes Leben zu führen.



Einfach erklärt Depression



33897/02

1 A Pharma GmbH
Kettenring 1 + 3
82041 Oberhaching
Tel.: 089 6138825-0
Fax: 089 6138825-25
www.1apharma.de
Stand: Juni 2018

Notizen

Was kann ich bei
Depression tun?

Einfach aufklappen



Neugierig auf mehr? Von A wie Antibiotika bis Z wie Zahn-OP



Wie hilft mir ein
Einfach erklärt?



Einfach downloaden: www.1apharma.de



Vorsicht
Verhaltensweisen, von denen abgeraten wird

Empfehlungen
Verhaltensweisen, die empfohlen werden

Mit anschaulichen Informationen möchten wir Sie unterstützen, Ihre Erkrankung zu verstehen. Und aufzeigen, wie Sie selbst aktiv zum Erfolg Ihrer Therapie beitragen können.

Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.
Wir wünschen Ihnen gute Besserung.
Ihr 1 A Pharma Team