

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI LEICHTER DEPRESSION

▶ Hilfe zur Selbsthilfe: Niedrigschwellige Behandlungen

Der Hausarzt, die Hausärztin kann verschiedene Methoden zur Selbsthilfe anbieten und begleiten, zum Beispiel:

Aufklärung
über die
Erkrankung

Selbsthilfe-
bücher

Strategien
zur Problem-
lösung
erlernen

Aufklärung
über Maß-
nahmen für
besseren
Schlaf

Gespräche
mit psycho-
therapeu-
tischen
Techniken

▶ Online-Programme

Online-Programme sollen helfen, die Beschwerden zu lindern. Sie müssen ärztlich verordnet werden.

KEINE BESSERUNG?

Psychotherapie

Eine Psychotherapie soll helfen, die Beschwerden der Depression zu lindern.

Bei der Entscheidung für eine Behandlung berücksichtigt der Arzt, die Ärztin zusätzlich, ob die Depression zum ersten Mal auftritt oder ob es sich um eine wiederkehrende Depression handelt. Haben die Erkrankten bereits eine depressive Episode erlebt und gute Erfahrungen mit Medikamenten gemacht, so können sie eingesetzt werden.