



## Depression - Behandlungsansätze

Wenn Sie oder eine geliebte Person an Depressionen leiden, werden Sie nach Möglichkeiten suchen, um Ihnen und Ihrer Familie zu helfen. Es gibt nicht nur einen Weg, also stellen Sie sicher, dass Sie alle Informationen erhalten, die Sie benötigen, um die beste Wahl für Sie zu treffen.

Allgemeinarzt (GP) Der erste Schritt für viele Menschen mit Depressionen ist ihr Hausarzt, der vertrauenswürdige Hausarzt. Sobald Sie Ihrem Hausarzt erklären, wie Sie sich fühlen und was in Ihrem Leben vor sich geht, wird er Ihnen höchstwahrscheinlich eine Reihe von Fragen stellen, um festzustellen, ob Ihre Symptome in Richtung Depression oder anderer gesundheitlicher &hellip;



Wenn Sie oder eine geliebte Person an Depressionen leiden, werden Sie nach Möglichkeiten suchen, um Ihnen und Ihrer Familie zu helfen. Es gibt nicht nur einen Weg, also stellen Sie sicher, dass Sie alle Informationen erhalten, die Sie benötigen, um die beste Wahl für Sie zu treffen.

### Allgemeinarzt (GP)

Der erste Schritt für viele Menschen mit Depressionen ist ihr Hausarzt, der vertrauenswürdige Hausarzt. Sobald Sie Ihrem Hausarzt erklären, wie Sie sich fühlen und was in Ihrem Leben vor sich geht, wird er Ihnen höchstwahrscheinlich eine Reihe von Fragen stellen, um festzustellen, ob Ihre Symptome in Richtung Depression oder anderer gesundheitlicher Bedenken weisen. Infolgedessen schlägt er möglicherweise Medikamente (Antidepressiva) vor oder überweist Sie an einen Psychiater, Psychologen oder anderen Therapeuten, der sich mit Depressionen befasst, je nachdem, was am besten zu Ihnen passt.

## **Medikament**

Denken Sie daran, dass die Einnahme von Medikamenten eine sehr persönliche Entscheidung ist und manche Menschen es vorziehen, ohne zu versuchen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Hausarzt voreingenommen ist und Sie zu einer Behandlung überreden möchte, die nicht passt, suchen Sie jemanden, der Ihnen eine zweite Meinung gibt.

Medikamente behandeln die biologische Komponente der Krankheit. Die Behandlung von Depressionen muss jedoch kollaborativ sein und sowohl psychologische als auch biologische Komponenten umfassen. Stellen Sie sicher, dass Sie Therapeuten auswählen, die zusammenarbeiten.

## **Psychologische Unterstützung**

Es gibt verschiedene Therapieformen, die bei der Behandlung von Depressionen hilfreich sein können: psychodynamische Psychotherapie, zwischenmenschliche Psychotherapie, kognitive Verhaltenstherapie (CBT), Beratung und andere alternative Therapien wie Gestalt, Hypnotherapie, Rebirthing, Reisetherapie, Cranio-Sacral-Therapie usw.

## **Was ist der richtige Ansatz für mich?**

Alle oben genannten Therapieformen haben unterschiedliche Ansätze und nicht alle sind für Sie geeignet. Stellen Sie sicher, dass Sie Fragen stellen und ein Gefühl dafür bekommen, was sich für Sie richtig anfühlt. Sprechen Sie mit anderen Personen, die das erlebt haben, was Sie gerade erleben. Informieren Sie sich über die verschiedenen Ansätze, entweder in Büchern aus der Bibliothek oder im Internet.

Wenn Sie sich bei der Wahl Ihres Ansatzes wohl fühlen, holen Sie sich einige Empfehlungen für Therapeuten und probieren Sie es aus. Genau wie bei einer Empfehlung eines Restaurants möchten Sie prüfen, ob Ihnen das, was sie servieren, gefällt.

Die therapeutische Allianz mit Ihrem Therapeuten ist für den Erfolg der Therapie von größter Bedeutung. Als Berater sage ich meinen Klienten, dass sie das Gefühl haben müssen, mit mir zusammenarbeiten zu wollen, genauso wie ich das Gefühl haben muss, dass ich ihnen helfen kann. Dies ist die Grundlage jeder Art von Arbeit, egal wie der Ansatz ist.

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**