

## **Depression: 10 Regeln zur Besserung**

1. Setzen Sie sich grundsätzlich nur überschaubare Ziele. Haben Sie Geduld mit sich!
2. Tun Sie möglichst Dinge, die Sie gut können und sicher erreichen.
3. Jedes Ziel, das erreicht wird, ist ein kleiner Erfolg.
4. Betätigen Sie sich häufig körperlich. Bleiben Sie nicht im Bett.
5. Planen Sie jeden Tag im vornherein möglichst genau.
6. Legen Sie eine Liste mit leichten Routineaufgaben an und arbeiten Sie diese nach Stundenplan ab.
7. Nehmen Sie Ihre depressiven Gedanken nicht für bare Münze.
8. Bekämpfen Sie ihre Neigung, sich von allen zurückzuziehen. Behalten Sie Kontakt mit Ihrer Umgebung. Teilen Sie sich mit.
9. Ernähren Sie sich gesund.
10. Bemühen Sie sich um Hilfe.