**Tipps bei depressiven Verstimmungen**

Depressive Verstimmungen können unterschiedliche Ursachen haben und mitunter der Vorläufer einer Depression sein. Ungelöste Konflikte, Stress oder lange Krankheit können unser psychisches Gleichgewicht durcheinander bringen und eine depressive Verstimmung auslösen.

**Was können Sie bei einer depressiven Verstimmung tun?**

Nicht immer wird eine depressive Verstimmung sofort als solche erkannt. Gerade in der dunklen Jahreszeit leiden viele Menschen unter anhaltender Müdigkeit, Lustlosigkeit oder Schlafproblemen. Wenn Sie bemerken, dass sich Gefühle wie Mattigkeit und Antriebslosigkeit in Verbindung mit Müdigkeit oder Schlaf- problemen verstärken, sollten Sie diese Symptome mit einem Arzt besprechen. Sie können einer depressiven Verstimmung jedoch vorbeugen.

Wichtig ist, dass Sie sich bewusst Zeit für sich nehmen, um die Geschehnisse des Tages zu verarbeiten und Kopf und Körper auszuruhen. Versuchen Sie, zu einem geregelten Tagesablauf zu finden. Am Abend vor dem Schlafen gehen können Sie sich mit einem warmen Bad entspannen. Lassen Sie den Fernseher aus und entspannen Sie sich stattdessen mit Musik oder einem Hörbuch. Ein kurzer Spaziergang oder ein kurzweiliges Spiel mit Partner oder Familie lassen den Tag ruhig ausklingen.

Begegnen Sie Antriebslosigkeit und gedrückter Stimmung mit bewussten Gegenmaßnahmen. Überwinden Sie die Lustlosigkeit und unternehmen Sie etwas mit Freunden, Familie oder Partner. Ein spontaner Kinobesuch, ein Spieleabend oder ein gemütlicher Cafe-Besuch hellen Ihre Stimmung auf und sorgen vor allem für Abwechslung. Gehen Sie, allein oder mit Partner oder Freunden, zum Beispiel in die Sauna, in ein Thermalbad oder machen Sie einen Kurs in einem Fitness Studio. Finden Sie eine Beschäftigung die Sie entspannt und vor allem vom Alltag ablenkt.

Verkriechen Sie sich in solchen Momenten nicht nur zu Hause im Bett oder vor dem Fernseher. Entspannung und Ablenkung sind wichtig, um einer depressiven Verstimmung vorzubeugen. Entspannen Sie sich jedoch besser mit einem warmen Bad oder einem ausgedehnten Frühstück oder Brunch mit Freunden am Wochenende, anstatt zurückzuziehen und Gesellschaft zu meiden.