

Die Depression – eine Dame in Schwarz

...Tritt sie auf, so weise sie nicht weg, sondern bitte sie als Gast zu Tisch und höre, was sie zu sagen hat. (C. G. Jung)

Eine Depression bezieht sich sowohl auf

- das körperliche Befinden
- die Gefühle
- das Verhalten und die Sprache
- die Wahrnehmung und das Denken.

Sie ist ein Zeichen dafür, dass Sie in Ihrem Leben einiges ändern sollten. Doch wie kann eine Depression genau aussehen und was hat diese mit „Stress bzw. dem Ausgebranntsein“ zu tun?

Wie können Betroffene Hilfe erfahren? Oder wie können Sie einem geliebten Menschen helfen, die Depression zu überwinden?

