

Depressive Verstimmung

Ziel: Mehr über depressive Verstimmungen und dem Umgang mit diesen erfahren

Ein paar Gründe dafür: Eine depressive Verstimmung erkennen, Risikofaktoren kennen lernen, Umgang mit einer depressiven Verstimmung erlernen, neue Fähigkeiten und Ressourcen entwickeln

Sie hatten eine COVID-19-Infektion und fühlen sich nun erschöpft, können sich schlecht aufraffen, Dinge zu unternehmen, haben keinen Spaß mehr an Ihren ursprünglichen Hobbies und Interessen, empfinden eine wechselhafte Stimmung und empfinden vermehrt Traurigkeit? Dann kann dies auf eine depressive Verstimmung hindeuten. Laut einer britischen Studie sind Sie damit nicht alleine. Etwa ein Drittel aller Genesenen leidet unter psychischen Erkrankungen, zu denen unter anderem depressive Verstimmungen oder Beschwerden, Ängste oder Schlafstörungen zählen. Mögliche Faktoren, die mit einer depressiven Verstimmung assoziiert sind, werden vermehrt mit der plötzlichen Isolation aufgrund von Quarantäne, der Ungewissheit über den (prognostischen) Verlauf und mit der Unsicherheit für Betroffene im Zusammenhang mit einer COVID-19-Infektion in Verbindung gebracht. Dazu kommt noch die Sorge, Langzeitfolgen zu verspüren. All diese Faktoren haben sich als auslösende, aber auch aufrechterhaltende Faktoren für eine depressive Verstimmung herausgestellt.