

Schlechte Laune?
Verstimmung?
Depression? – Ihre Psyche macht Ihnen Sorgen?

Checkliste Depressionen - was sollte ich tun

Depressionen sind häufig maskiert und manchmal schwer zu erkennen.
rentenbescheid24.de hilft Ihnen bei den notwendigen nächsten Schritten.
Diese Checkliste weist Ihnen den Weg.

Checklist Medizin

- Beratung mit Familienangehörigen, Freunden, Vertrauten, ob Veränderungen in Stimmung, Antrieb, Reaktionen bemerkt wurden
- Hausarztbesuch, Verdacht mitteilen, organische Ursachen ausschließen und ggf. Befundsicherung durch Fachärzte
- Gehen Sie zum Psychotherapeuten, medikamentöse bzw. psychotherapeutische Unterstützung
- **WICHTIG!** Sie sind nicht verrückt. Sie haben ein Problem, bei dem Sie vielfältige Hilfe benötigen.
- Frühsymptome u.a.: Schlafstörungen, innere Erschöpfung, geringe Kraftreserven aber auch – häufige Infekte, Reizdarmsyndrom, unspezifische Kopf- oder Rückenschmerzen
- Depression können als Begleiterkrankung auftreten z.B. bei Herzerkrankungen, Rückenerkrankungen, Krebs

Checkliste Lebensumfeld

- Suchen Sie sich emotionale Unterstützung in der Familie, bei Freunden und Kollegen, reden, reden, reden
- Reden Sie mit ihrem Arbeitnehmervertreter, je nach beruflichem Umfeld auch der Vorgesetzte oder direkt mit dem Arbeitgeber offen darüber.
- Finanzen - Krankenkasse-Krankengeld, Arbeitsamt/Jobcenter - Alg1 oder HartzIV - rentenbescheid24.de hilft Ihnen dabei frühzeitig, bei notwendigen Stundungen von Kreditraten oder Umschuldungen wenden Sie sich umgehend an das entsprechende Geldinstitut
- Nehmen Sie nach der Diagnose umgehend Kontakt mit rentenbescheid24.de auf - Wir unterstützen Sie umfassend bei der Erwerbsminderungsrente (Therapielenkung, sozial- und rentenrechtliche Konsequenzen)