

Depression

Depression ist leider eine häufige Begleiterscheinung des Asperger-Syndroms.

Stress durch sensorische Überreizung und soziale Probleme sowie Ängste, dazu mangelnde soziale Kontakte, mangelnde Bewegung und ungesunde, einseitige Ernährung erhöhen das Risiko einer Depression.

Depression bzw. Vorbeugung dagegen sollten daher als zentrale Punkte beim Asperger-Syndrom gesehen werden.

Was kann man zur Vorbeugung tun?

- Stressreduzierung z.B. durch Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga ...
- Regelmäßige körperliche Bewegung im Freien mit genug Sonne
- gesunde Ernährung
- Aufbau stabiler sozialer Kontakte
- Erweiterung der eigenen Handlungsspielräume

Und wenn das alles nicht hilft, sollte man den Gang zum Therapeuten nicht scheuen!