



GREGOR STUDLAR  
P S Y C H O T H E R A P I E

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Mobil: +43. 660. 94 23 123  
Mail: praxis@letstalk.co.at • www.letstalk.co.at



Mit Deiner Depression bist Du NICHT ALLEINE!  
...jeder siebte Österreicher leidet darunter.

Vereinbaren wir uns ein **unverbindliches Erstgespräch**...  
...denn wie heißt es so schön - **LET'S TALK!**



**DEPRESSION &  
ANTRIEBSLOSIGKEIT**



## Depression ist...

- Eine ernsthafte Erkrankung...
- Die häufigste psychische Erkrankung bei Frauen und die zweit häufigste bei Männern...
- Bei Männern und Frauen unterschiedlich wahrnehmbar....
- Jeder siebte Österreicher leidet darunter...



## Sie fühlen und empfinden...

- Innere Leere & Gedrücktheit...
- Starke Gereiztheit und Missmutigkeit...
- Interessenslosigkeit....
- Veränderte Konzentration und Aufmerksamkeit...
- Gefühlslosigkeit & kaum Freude...
- Negative Zukunftsgedanken...
- Ein ständiges Gedankenkreisen...



## Macht sich bemerkbar durch...

- Ständige Müdigkeit und Energiemangel..
- Rückzug & tiefe Niedergeschlagenheit...
- Leichte Reizbarkeit...
- Schlafstörungen und Appetitlosigkeit...
- Allgemeine Lustlosigkeit...
- Unspezifische Kopf- und Gliederschmerzen...
- Ein ausgeprägtes Morgentief...



## Ideen zur Selbsthilfe...

- Erkennen Sie an, dass Sie krank sind...
- Halten Sie einen „vernünftigen“ Ruhe und Aktivitätsrythmus ein...
- Reden Sie mit Ihrer Familie und Freunden...
- Suchen Sie Unterstützung...
- Der Weg zum Psychotherapeuten bzw. zum Facharzt...