

W.E.G. mit der Depression!

W: Weiser Umgang

Ich gehe weise mit der Krankheit um, indem ich meinen Lebensstil anpasse.

E: Eiserne Disziplin

Ich drücke meine Gefühle klar aus – und ich gehe regelmäßig zum Arzt, nehme die notwendigen Medikamente, bewege mich ausreichend, ruhe mich bei Bedarf aus und ernähre mich gesund.

G: Geduldige Akzeptanz

Ich akzeptiere sowohl meine COPD wie meine Depression. Beide Krankheiten können behandelt werden. Ich nehme die Hilfe an, die mir dazu angeboten wird.