

Fibromyalgie und Depression – warum beides oft zusammen auftritt

1. Warum hängen Fibromyalgie und Depression zusammen?

- Beide betreffen das Nervensystem.
- Dauerstress verstärkt Schmerzempfinden und Stimmungsschwankungen.
- Chronische Schmerzen können depressive Symptome auslösen.

2. Wie beeinflussen sich Schmerz und Stimmung gegenseitig?

- Schlechte Stimmung erhöht die Schmerzempfindlichkeit.
- Schmerzen führen zu Rückzug und Erschöpfung.
- Ein Teufelskreis entsteht, der aktiv durchbrochen werden muss.

3. Was hilft im Alltag?

- Kleine Schritte statt Überforderung.
- Regelmäßige Pausen und Struktur.
- Atemübungen und kurze Entspannungsmomente.
- Austausch in der Gruppe.

4. Schlaf und Fatigue

- Nicht erholsamer Schlaf verstärkt Schmerzen und Stimmungstiefs.
- Schlafhygiene und feste Routinen unterstützen das Nervensystem.

5. Wann ist professionelle Hilfe wichtig?

- Wenn Stimmung über Wochen stark belastet.
- Wenn Rückzug, Hoffnungslosigkeit oder starke Erschöpfung auftreten.
- Wenn Alltag kaum noch zu bewältigen ist.

6. Umgang mit Stigmatisierung

- Offene, klare Kommunikation.
- Selbstbewusster Umgang mit der Erkrankung.
- Wissen schützt vor Vorurteilen.

7. Abschluss

- Schmerz und Stimmung sind beeinflussbar.
- Kleine Schritte wirken.



FIBROMYALGIE SELBSTHILFE

- Niemand muss allein damit umgehen.