



Aktiv gegen das Grau

der GrazerAusgabe 40/2023 | Seite 39 | 8. Oktober 2023
Auflage: 176.792 | Reichweite: 512.697

pro mente OÖ

Aktiv gegen das Grau

Der Depression Licht einschenken...

Die typische Herbst/Winter-Depression tritt in der lichtarmen Jahreszeit auf. Eine bewährte Methode, um dieser gedrückten Stimmung zu begegnen, ist die Lichttherapie. Dabei strahlen spezielle therapeutische Lampen sehr helles, weißes Licht ab, dem man sich täglich bis zu einer Stunde aussetzen sollte. Natürlich wirken auch Antidepressiva und es ist empfehlenswert, sich regelmäßig zu bewegen und angenehmen Aktivitäten nachzugehen“, so Dr. Anhaus. Die APR Graz behandelt neben anderen Erkrankungen Depressionen und verbindet das tagesklinische Setting mit dem individuellen Alltag. Ein multiprofessionelles Team führt ein auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmtes

Therapieprogramm durch. Übergeordnetes Ziel der Reha ist, Aktivitäten und Teilhabe in allen Lebensbereichen gezielt zu fördern und zu einem gelingenden Leben beizutragen.



Primaria Dr.
Susanna Anhaus
Ärztliche Leiterin
der APR Graz

APRGraz

Ambulante Psychosoziale Rehabilitation Graz

APR Graz - Ambulante
Psychosoziale Rehabilitation Graz
Klosterwiesgasse 105a
8010 Graz
graz@promente-reha.at
0 316 258 600
apr-graz.at

pro mente | reha