

DEPRESSION – MEHR ALS TRAURIGKEIT!

Erschöpft, antriebslos, kein Interesse am Leben teilzunehmen. Eine Depression ist eine schwere seelische Erkrankung. Wie entsteht sie und welche Therapien helfen?.

Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum Leben. Wann daraus eine Depression entsteht, ist nicht immer leicht zu erkennen. Es treten drei Anzeichen auf, die darauf hindeuten das eine Depression vorliegt: **Niedergedrückte Stimmung:** Die depressive Stimmung ist fast ununterbrochen vorhanden, stark ausgeprägt und hält mindestens zwei Wochen an.

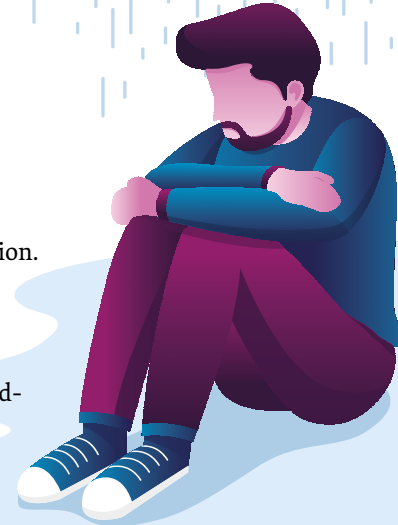
Innere Leere und Verlust von Interessen: Betroffene empfinden kaum Gefühle, fühlen sich leer. Das Interesse an sozialen Kontakten, an Arbeit und Hobbys erlischt.

Antriebsmangel und Müdigkeit: Jede alltägliche Aufgabe wird zum Kraftakt. Betroffene fühlen sich geistig und körperlich erschöpft. Wenn zwei dieser drei Anzeichen bei Ihnen länger als zwei Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen. Daneben können weitere Beschwerden auftreten: Schlafstörungen, verminderter Appetit, fehlendes Selbstwertgefühl, verminderte Konzentration, Gefühle von Wertlosigkeit, Gedanken sich selbst zu

verletzen. Auch körperliche Beschwerden wie Magen-Darm-Probleme, Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel oder Atemnot begleiten eine Depression.

Warum entsteht eine Depression?

Depressionen haben unterschiedliche Ursachen. Verantwortlich ist das Zusammenspiel innerer und äußerer Risikofaktoren. So haben Depressionen zum Beispiel eine genetische Wurzel. Das Erkrankungsrisiko ist höher, wenn andere Blutsverwandte bereits erkrankt sind. Das Maß der Verletzlichkeit (Vulnerabilität) beschreibt, wie anfällig ein Mensch für psychische Erkrankungen ist. So kann schon geringer Stress bei Personen mit hoher Vulnerabilität eine Depression auslösen. Erheblichen Einfluss



haben auch die Erfahrungen, die ein Mensch in seinem Leben gemacht hat. Ein hohes Depressionsrisiko haben Menschen, die traumatische Erlebnisse wie Missbrauch oder Vernachlässigung in der Kindheit erlebt haben oder Menschen, die unter chronischen Erkrankungen wie Krebs leiden. Entscheidend ist aber auch, welche Fähigkeiten ein Mensch hat, mit

Der Zwei-Fragen-Test

Erste Hinweise auf eine Depression kann ein einfacher Test liefern, der Zwei-Fragen-Test:

- 1. Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?**
- 2. Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?**

Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, ist es ratsam, sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten zu wenden.

Quelle: <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression>





diesen Belastungen fertig zu werden.

Auch körperliche Krankheiten verursachen manchmal eine Depression. Besonders Erkrankungen des Gehirns und Hormonstörungen wie eine Schilddrüsenunter- oder -überfunktion wirken auf die Gefühlswelt.

Wege aus der Depression

Durch eine konsequente Behandlung finden die meisten Menschen den Weg aus der Depression. Unbehandelt kann sie über Monate oder Jahre bestehen bleiben. Welche Behandlung für Sie richtig ist, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. Auch Ihre Bedürfnisse, und Lebensumstände beeinflussen die Therapie. Depressionen werden in der Regel

mit einer Psychotherapie, antidepressiven Medikamenten oder einer Kombination aus beidem behandelt. Die Kombinationstherapie wird besonders bei schweren und wiederkehrenden Depressionen empfohlen.

Eine Psychotherapie erfordert Geduld und Engagement des Patienten, meist über mehrere Monate. Wer sich darauf einlässt kann langfristig psychische Stabilität erreichen.

Bei einer kognitiven Verhaltenstherapie suchen Patient und Therapeut gemeinsam den Weg aus der Depression, indem sie negative Gedanken, Verhaltensweisen und Überzeugungen aufdecken, auf ihre Richtigkeit überprüfen und durch neue, positivere Denkweisen ersetzen.

Psychodynamische Psychotherapien basieren auf der Vorstellung, dass Depressionen oft durch negative Erfahrungen wie Verlust oder Kränkung ausgelöst werden. Diese Erlebnisse werden im Verlauf der Therapie aufgearbeitet. Antidepressiva begleiten die Psychotherapien im Fall einer schweren Depression. Die Wirkung der Medikamente setzt jedoch oft erst nach Wochen ein. Bei vielen Betroffenen kommt es nach zwei bis vier Wochen zu einer ersten Besserung. Allerdings gibt es keine

Garantie dafür, dass die Medikamente wirken. Jeder Mensch reagiert anders auf die Wirkstoffe. Werden die Arzneien abgesetzt, besteht die Gefahr eines Rückfalls. Setzen Sie daher Antidepressiva nicht eigenmächtig ab, sondern besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt!

Was Sie selbst tun können

Suchen Sie Hilfe! Der wichtigste Schritt ist der Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten. Es kann helfen eine Vertrauensperson zum Arzttermin mitzunehmen. Sie kann Ihre Stimmung „von außen“ beschreiben. Sport und Bewegung heben die Stimmung. Ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie das, was Sie gerne tun. Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie die Gesprächs- und Hilfsangebote von Familie und Freunden an. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus. Vielleicht hilft Ihnen der Besuch einer Selbsthilfegruppe. •

Verfasserin: Verena Nittka

Quellen:
 Ärztliches Zentrums für Qualität in der Medizin:
<https://hausarzt.link/WzL12>
 S3-Leitlinie: Unipolare Depression.
 Download unter <https://hausarzt.link/1VoY4>



Achtung, Suizidgefahr!

Schwere Depressionen können den Wunsch des eigenen Todes hervorrufen. Etwa zehn bis fünfzehn Prozent der Patienten mit einer Depression sterben durch Suizid.

Wenn Sie selbst an Suizid denken oder glauben ein Freund oder Familienmitglied hat diese Gedanken, zögern Sie nicht, suchen Sie Hilfe! Erste Hilfe bei Depressionen und Suizidgedanken erhalten Sie rund um die Uhr bei der Telefonseelsorge unter **0800-1110111**. Angebote von Selbsthilfegruppen bietet die Deutsche Depressionsliga unter **www.depressionsliga.de**

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel



Weitergabe an Patienten ist ausdrücklich erwünscht!