

## Depression verstehen

### Was versteht man unter *Depression*?

Eine Depression ist eine bestimmte Form der Gemütskrankheit. Jeder Mensch hat von Zeit zu Zeit ein Stimmungstief, das normalerweise vorüber geht. Normalisiert sich eine solche Stimmungslage nicht von selbst, kommt es zu einer ernstzunehmenden, behandlungsbedürftigen Erschöpfungsreaktion. Einen solchen Zustand bezeichnet die Medizin als Depression.

### Anzeichen für eine *Depression*

- **Antriebslosigkeit:** Depressiven Menschen fällt es schwer, sich zu etwas aufzuraffen.
- **Innere Unruhe:** Die Neigung zu häufigem Grübeln und Probleme wälzen.
- **Traurigkeit:** Oft scheint die Traurigkeit grundlos.
- **Fehlende Lebensfreude:** Das Treffen mit lieben Freunden, ein gutes Essen, das einst so geliebte Hobby, Sport, ... nichts macht mehr Spaß.
- **Vermindertes Selbstwertgefühl**
- **Interesselosigkeit:** Familie, Beruf, Freizeit, Hobbies, Sex,... alles kann gleichgültig werden.
- **Unbegründete Schuldgefühle und Selbstanklagen**
- **Schlafstörungen:** Vor allem erschwertes Einschlafen
- **Körperliche Missempfindungen:** Kopf-, Nackenschmerzen; Engegefühl in der Herzgegend, Kreislaufstörungen, verminderter Appetit, Übelkeit, Durchfall.
- **Konzentrationsschwierigkeiten**
- **Selbstmordgedanken**

### Ursachen für Depressionen

→ **Erbliche, genetische Veranlagung**

→ **Neurobiologische Faktoren:** Körperliche Ursachen könne für das Auftreten von Depressionen verantwortlich sein. Es handelt sich hierbei vor allem um ein Ungleichgewicht oder eine gestörte Konzentration von Botenstoffen (Neurotransmittern) im Gehirn. Durch den gezielten Einsatz von Medikamenten können diese gestörten Zustände ausgeglichen werden.

→ **Umweltfaktoren:** Schicksalsschläge, schmerzliche Ereignisse wie Enttäuschungen in der Liebe, der Tod eines nahestehenden Menschen, Verlust einer beruflichen Stellung, Kränkungen. All das können Gründe für eine depressive Verstimmung sein.

### **Behandlungsformen der *Depression***

Sie müssen sich stets dessen bewusst sein, dass es sich bei Depressionen um eine ERKRANKUNG handelt, die von Ihnen als Betroffener erkannt werden muss. Bedenken Sie: Depressionen sind kein Anzeichen für Charakterschwäche oder Wehleidigkeit. Sie als Kranker müssen in eine Behandlung einwilligen und bereit sein, für Ihre Genesung auch aktiv etwas zu tun!

Bei der Behandlung von Depressionen wird häufig eine Kombination zweier verschiedener Verfahren angewandt: Psychotherapie und medikamentöse Behandlung

- **Psychotherapie:** eine sinnvolle psychotherapeutische Behandlung setzt Ihre aktive Mitarbeit voraus.
- **Medikamentöse Behandlung:** hierbei kommen vor allem Medikamente der Gruppe der sog. *Antidepressiva* zum Einsatz. Diese Medikamente entfalten nicht sofort ihre Wirkung. Der therapeutische Effekt stellt sich erst nach 10-14 Tagen ein.

### **Tipps für Ihre Genesung**

- Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung und machen Sie sich bewusst, dass Sie mit dem Gang zum Arzt und dem Willen zur Behandlung einen großen Schritt in Richtung Genesung getan haben!
- Strukturieren Sie Ihren Tag: halten Sie feste Aufstehzeiten ein!
- Halten Sie sich an die vom Arzt verordnete Dosierung Ihres Medikaments!
- Bedenken Sie, dass Alkohol und Drogen Ihre Probleme nicht lösen!
- Ziehen Sie sich nicht vor Angehörigen oder Freunden zurück! Nehmen Sie aktiv Kontakt auf und suchen Sie das Gespräch! Man wird Ihnen mehr Verständnis entgegenbringen als Sie erwarten!
- Führen Sie Aktivitäten an der frischen Luft durch!
- Überfordern Sie sich nicht und setzen Sie sich realistische Ziele!
- Erkennen Sie auch kleine Fortschritte als Ihren persönlichen Erfolg an!

**Ihr Praxisteam**