

Depressionen – mehr als ein Stimmungstief

Über seelische Erkrankungen wird nach wie vor ein Schleier des Schweigens gelegt. Doch eine Depression kann jeden treffen. In Österreich leiden derzeit mindestens 400.000 Menschen, also 5 Prozent der Bevölkerung, an einer behandlungsbedürftigen Depression. Etwa jeder fünfte Mensch in Österreich erkrankt im Laufe seines Lebens daran. Frauen sind zwei- bis dreimal häufiger betroffen als Männer.

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus die Krankheit Depression wird, ist nicht immer leicht zu erkennen. Wenn Sie jedoch beide Fragen des folgenden Tests mit "Ja" beantworten würden, kann das ein erster Hinweis auf eine Depression sein.

Der Zwei-Fragen-Test

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

Eine Depression ist eine schwere seelische Erkrankung, die in jedem Alter auftreten kann. Für Betroffene ist es eine der beängstigendsten Erfahrungen, nicht mehr fühlen zu können. Über allem liegt ein grauer Schleier, nichts macht mehr Freude, nichts erweckt Interesse und jede kleine Alltagstätigkeit erscheint unendlich mühevoll. Häufig kommen Schlafstörungen und Appetitlosigkeit dazu. Wesentliche Kriterien zur Abgrenzung von einer vorübergehenden Verstimmtheit, die je nach Naturell auch einmal stärker ausgeprägt sein kann, ist das unverminderte Anhalten der niedergedrückten Stimmung, Freud- und Antriebslosigkeit über mehrere Wochen hinweg und dass sich die Symptome von allein ohne Behandlung meistens nicht bessern.

Depressionen können gut und wirksam behandelt werden

Die Krankheit ist mit Medikamenten, die gezielt gegen das bei Depressionen gestörte Gleichgewicht der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin wirken und mit psychologischer Therapie gut behandelbar. Je schwerer die Erkrankung, umso wichtiger sind Medikamente, je chronischer der Verlauf, umso wichtiger ist die psychologische Therapie. Häufig werden beide Behandlungsformen kombiniert. Weitere Therapieverfahren sind die Licht-, Wach- und Bewegungstherapie.

Seien Sie zurückhaltend mit gut gemeinten Ratschlägen!

Es hat keinen Sinn, einem depressiv erkrankten Menschen zu raten abzuschalten, positiv zu denken oder „sich zusammenzunehmen“ – ein Erkrankter kann diese Forderungen nicht erfüllen. Die Ratschläge vermitteln den Erkrankten lediglich, dass man sie nicht versteht und verstärken möglicherweise ihre Schuldgefühle. Gleiches gilt für Versuche der Aufmunterung. Dagegen sollten Sie Ihre Angehörigen immer dann unterstützen, wenn sie Eigeninitiative zeigen.



Mag.^a Anita Maurer



Mag.^a Marita Espinosa