



Depression – Leicht zu erkennen & gut behandelbar

Auf dem Weg zur Volkskrankheit

Depression - eine häufige und unterschätzte Erkrankung.

16-20 von 100 Menschen in Deutschland entwickeln im Laufe ihres Lebens eine depressive Störung.

Laut WHO wird die Depression bis zum Jahr 2020 in den industrialisierten Ländern die weltweit führende Krankheitsursache neben Herz-Gefäß-Erkrankungen sein.

Nach 2-4wöchiger Therapie oft schon Besserung.

Allerdings: Nur etwa die Hälfte der Erkrankungen wird erkannt und nur etwa jeder 7. erfährt wirkliche Hilfe!

Depression ernst nehmen

Depression ist mehr als Traurigkeit.

Ein Grund dafür, weshalb die Krankheit unterschätzt wird, liegt im inflationären Gebrauch des Wortes „Depression“: Wir reden schnell einmal von "Depression", wenn wir lediglich enttäuscht oder traurig sind. Eine Depression ist mehr – eine lebensbedrohliche Erkrankung!

Anzeichen einer Depression

Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine seelische Störung, die mit einer Veränderung der Stimmung und des Antriebs verbunden ist, in Phasen verläuft und sich durchgehend über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen erstreckt. In den meisten Fällen sind Stimmung und Antrieb gedrückt (unipolare oder einpolige Depression), seltener abwechselnd gehoben-euphorisch (manisch) oder gedrückt (bipolare oder zweipolige Depression).

Haupt-Symptome

- Gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit
- Verlust von Interesse und Freude
- Erhöhte Ermüdbarkeit, Antriebsminderung

Nebensymptome (Auswahl)

- Konzentrations-, Gedächtnis-, Schlafstörungen
- Minderung von Selbstwert u. Selbstvertrauen
- Negative Zukunftsperspektive
- Suizid-Gedanken
- Appetitmangel, sexuelle Lustlosigkeit u.A.

„Alles fällt schwerer als sonst.“

2-Fragen-Screening-Test

Depression - mit zwei Schlüsselfragen sicher zu erkennen.

Mit den folgenden beiden Fragen lässt sich eine depressive Erkrankung recht zuverlässig erkennen:

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

Wer sich professionelle Hilfe holt, übernimmt Verantwortung für seine Gesundheit!

Wenn beide Fragen mit „Ja“ beantwortet wurden, ist es ratsam sich professionelle Hilfe beim Arzt oder Therapeuten zu holen! Wurde eine der beiden Fragen mit „Ja“ beantwortet, sollte man beim Hausarzt weiter klären lassen, ob eine Depression oder eine ähnliche Störung vorliegt. Wurden beide Fragen mit „Nein“ beantwortet, ist eine Depression höchst unwahrscheinlich.

Ursachen und Risikofaktoren

Häufigste Auslöser: Anhaltender Stress, Verluste und mangelnde Wertschätzung.

Die Depression tritt als eigenständige Krankheit oder in Verbindung mit körperlichen und seelischen Erkrankungen auf. Meist wird eine depressive Erkrankung durch mehrere Ursachen ausgelöst. Häufigste sind: anhaltender Stress, Überforderung, schmerzliche Verluste (Lebenspartner, Verwandte, Beruf, Selbstkonzepte oder Ideale), mangelnde (Selbst-)Wertschätzung und Kränkungen.

Vorbeugung durch Selbstsorge

Liebe- und genussvoller Umgang mit sich selbst bringt Freude.

- Verluste betrauern und Trauer mit Anderen teilen (→ Verlustverarbeitung)
- für wertschätzendes soziales Umfeld sorgen (→ Selbstwerterhöhung)
- sich für erbrachte Leistungen belohnen und Ruhe gönnen (→ positive Verstärker, Selbstwerterhöhung)
- sinnlich-positive Körpererfahrungen und Aktivitäten, z.B. Sport, Musik, Essen ... (→ Genussfähigkeit, Freude)