

Was ist eine Depression?

Der Fachbegriff "Depression" beschreibt einen Zustand seelischer Bedrücktheit - und oft auch körperlichen Leidens, der den gesamten Organismus und alle Lebensbereiche umfassen kann. Körperliches Wohlbefinden, Gefühlswelt, Lebenswille und Arbeitskraft sind gleichermaßen von den Folgen dieser Erkrankung betroffen.

Bedrücktheit und Stimmungstiefs sind normaler Bestandteil unseres Lebens und den meisten von uns aus eigener Erfahrung bekannt. Mit einer Depression haben solche Zustände jedoch nichts zu tun.

Wenn Bedrücktheit und Stimmungstiefs länger anhalten, immer häufiger auftreten und bald das gesamte Verhalten beherrschen, kann dies auf das Vorliegen einer Depression hindeuten. Die endgültige Diagnose kann jedoch nur ein Arzt stellen.

Nicht selten liegen aber auch scheinbar rein körperlich begründete Schmerz- und Spannungszustände wie Kopfschmerzen, Verkrampfungen im Brustkorb, Bauch oder Gliedern vor, die nur von Spezialisten als depressiv bedingt erkennbar sind.

Anders als ein psychisch gesunder Mensch, findet der Depressive nicht selbst aus dieser seelischen Störung heraus. Die Depression ist deshalb, genauso wie organische Krankheiten, als ernsthafte Erkrankung einzustufen und bedarf somit einer ärztlichen Behandlung.

Welches sind die Symptome?

Bei der Stellung der Diagnose "Depression" richtet sich der Arzt nach folgenden typischen Symptomen:

- Spannungs- bzw. Angstgefühle und Hilflosigkeit
- Vernachlässigung von Tätigkeiten, die früher Spaß gemacht haben (Hobbies, Sport etc.)
- Schlafstörungen, wie frühes Erwachen, schon lange vor der üblichen Weckzeit, aber auch ein übermäßiges Schlafbedürfnis
- Fehlendes Selbstwertgefühl oder unbegründete Schuldgefühle
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Energieverlust bis zur totalen Erschöpfung
- Unruhe, Rastlosigkeit oder verminderte Aktivität
- Selbstmordgedanken und Grübeln
- Antriebstörung, fehlender Schwung, oft vor allem morgens
- Körperliche Beschwerden wie z.B. Kopf-, Bauch-, Glieder-, Herz-, Gelenk-, oder Kreuzschmerzen
- Sexuelle Funktionsstörungen

Wie behandelt der Arzt?

Depressive Erkrankungen werden im allgemeinen behandelt:

- medikamentös mit sogenannten Antidepressiva
- seelisch schützend durch Gespräche oder in bestimmten Fällen durch eine langfristige Psychotherapie

Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Wirkung, sowohl der medikamentösen als auch der psychotherapeutischen Behandlung nicht sofort einsetzt. Die Dauer der Behandlung ist sehr unterschiedlich und liegt zwischen wenigen Wochen und mehreren Monaten.

Was ist eine Depression nicht?

1. Eine Depression ist nichts dessen man sich schämen muss;
2. Ein an Depression Erkrankter ist kein Versager;
3. Die Depression ist keine Befindlichkeitsstörung, bei der man sich "nur einmal" zusammennehmen muss. In der Regel kommt man aus einer Depression ohne Hilfe nicht heraus.