SOS Détresse

Depression

Woran können Sie erkennen, dass Sie oder eine Ihnen nahe stehende Person an einer Depression erkrankt sind…?

Zu den „klassischen“ Symptomen einer Depression gehören:

- niedergedrückte Stimmung
- vermindertes Interesse oder Freude an Dingen die bisher interessiert/Freude bereitet haben
- Appetit- und Gewichtsverlust oder Appetit- und Gewichtszunahme
- Schlaflosigkeit: nicht einschlafen können, nächtliches Aufwachen, zu frühes Erwachen am Morgen
- übermäßige Müdigkeit, fehlende Energie
- Äußere und/oder innere Unruhe, Verlangsamung
- Minderwertigkeits- und/oder Schuldgefühle
- Konzentrationsprobleme
- Selbstmordgedanken

Diese „klassischen“ Symptome sind dank der verstärkten Aufklärung über psychische Erkrankungen in den letzten Jahren auch der Allgemeinbevölkerung in einem hohen Maße bekannt.

Weniger bekannt ist, dass das Symptomspektrum einer Depression viel größer ist. Somit gibt es viele „untypischen“ Depressionen.

Depression hat viele Gesichter. Sie kann sich durch eine sehr unterschiedliche Zusammensetzung vielfältiger Symptome zeigen.

Manche Betroffene spüren ausschließlich körperliche Beschwerden wie z.B. Kopfdruck, Wetterfühligkeit, Verdauungsbeschwerden oder Magenstörungen. Andere wiederum bemerken einfach, dass sie alltägliche Anforderungen nicht mehr oder nur mit Mühe bewältigen können. Es gibt auch Betroffene, die nicht unter einer niedergedrückten Stimmung leiden, sondern einfach gar nichts mehr fühlen.

Wenn mehrere dieser klassischen und/oder untypischen Merkmale auftreten, könnte es sein, dass ein Mensch unter einer Depression leidet. Es gilt dann psychotherapeutische und/oder ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, um den Verdacht auf Depression zu prüfen.

Was Betroffene oder Angehörige selbst tun können!

Viele depressive Menschen leiden zusätzlich zu ihren belastenden Symptomen darunter, dass niemand versteht, warum sie nicht einfach aufhören zu grübeln, in Trauer zu versinken, zu leiden, warum sie nicht einfach ihr Leben aktiv in die Hand nehmen. Viele Menschen in ihrem Umfeld verstehen dies nicht und sie selber verstehen es oft auch nicht.

Depression ist eine Krankheit: Depressive können sich selbst und die Welt nicht anders erleben als wie sie es tun!

Machen Sie sich selbst keine Vorwürfe, wenn Sie selbst unter den Symptomen einer Depression leiden! Wenn Sie selbst nicht betroffen sind, aber Ihnen nahestehende Menschen: Verzichten Sie auf Vorwürfe, damit belasten Sie einen depressiven Menschen zusätzlich!
Halten Sie den Kontakt, zeigen Sie Mitgefühl, motivieren Sie die betroffene Person, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Denn: **Eine Depression ist gut zu behandeln. Je früher, desto besser**.

Professionelle Hilfe

So vielfältig wie das Erscheinungsbild einer Depression sind ihre Ursachen. Heute weiß man viel über Depression – über ihre Symptome, Hintergründe und Entstehung.

Dennoch: Eine Depression hat viele Gesichter und jeder Mensch hat seine ganz eigene Geschichte.

Im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung geht es zunächst darum, den Menschen und seine Symptomatik im Kontext seiner Lebensgeschichte und seiner aktuellen Lebenssituation besser zu verstehen. Oft bewirkt schon dies eine Verbesserung. Darauf aufbauend werden einzelne Themenbereiche gezielt bearbeitet.

In einzelnen Fällen ist eine begleitende psychopharmakologische Behandlung sinnvoll und notwendig.

Eine andere innere Welt ist möglich! Auch für Sie!