

# SOS Détresse

## Depressioun

### Wourunner kënnt Dir erkennen, dass Dir oder eng Persoun, déi lech no steet, un enger Depressioun erkrankt sidd/ass...?

Zu de „klassesche“ Symptomer vun enger Depressioun gehéieren:

- Eng niddergeschloe Stëmmung
- Manner Interessi oder Freed u Saachen, déi ee soss ëmmer interesséiert hunn/ engem Freed gemaach hunn
- Et huet ee keen Appetit méi an hält of oder et huet ee méi Appetit an hält bäi
- Net aschlofe kënnen, an der Nuecht erwachen, moies ze fréi erwachen
- Middegkeet, keng Energie
- En onrouegt Gefill (vu Baussen a vu Bannen), et geet alles méi lues
- Mannerwäertegkeets- oder Scholdgefiller
- Konzentratiounsproblemer
- Selbstmordgedanken

Dës „klassesch“ Symptomer sinn an der allgemenger Bevëlkerung ëmmer méi bekannt, well an deene leschte Joere verstärkt iwver psychesch Krankheeten opgekläert ginn ass.

Manner bekannt ass, dass de Spektrum vun de Symptomer vun enger Depressioun awer vill méi grouss ass; sou ginn et vill „ontypesch“ Depressiounen.

Eng Depressioun huet vill Gesichter. Si ka sech duerch eng ganz ënnerschiddlech Zesummesetzung vu verschiddene Symptomer manifestéieren.

Verschiede Betreffener spieren nëmme kierperlech Symptomer, wéi zum Beispill Drock am Kapp, sesnibel Reaktiounen op d'Wieder, Problemer mat der Verdauung oder mam Mo. Aner Betreffener mierken einfach, dass si aldeeglech Ufuerderungen net méi oder just nach mat vill Méi bewältege kënnen. Et ginn och Betreffener, déi net ënner enger niddergeschloener Stëmmung leiden, mee einfach guer näischt méi fillen.

Wa méi vun dese klasseschen an/oder ontypesche Symptomer optrieden, kéint et sinn, dass ee Mënsch un enger Depressioun leid. Da sollt ee psychotherapeutesch Hëllef an/oder Hëllef vun engem Dokter an Usproch huelen, fir de Verdacht op d'Depressioun ze iwverpräiwen.

## **Wat Beträffener a Persounen, déi hinnen no stinn, selwer maache kënnen:**

Vill depressiv Persoune leiden zousätzlech zu hire belaaschtende Symptomer nach dorënner, dass si d'Gefill hunn, net verstanen ze ginn. Kee versteet, firwat si net einfach ophalen ze grübelen, an déiwer Traueregkeet ze versénken. ze leiden a firwat si hiert Liewen net einfach aktiv an d'Hand huelen. Vill Mënschen an hirem Ëmfeld, awer och si selwer, verstinn dëst oft net.

### **Depressioun ass eng Krankheet: Depressiver kënnen sech selwer an d'Welt net anescht wouer huelen an erliewe wéi si et an deem Moment maachen!**

Maacht Iech keng Virwërf, wann Dir selwer ënner de Symptomer vun enger Depressioun leid! A wann Dir net selwer betraff sidd, mee Leit, déi Iech nostinn: Verzicht op Virwërf; domadder belaascht Dir en depressive Mënsch zousätzlech! Haalt de Kontakt, weist Matgefill a motivéiert déi betraffe Persoun, professionell Hëllef ze sichen.

**Well: Eng Depressioun ass gutt ze behandelen. Wat méi fréi, wat besser.**

## **Professionell Hëllef**

Sou differenziéiert wéi den Ausdrock vun enger Depressioun sinn och hir Ursaachen. Haut weess ee vill iwwer d'Depressioun - iwwer d'Symptomer, d'Hannergrënn a wéi si entsteet. An awer: Eng Depressioun huet ganz vill Gesichter an all Mënsch huet seng ganz eege Geschicht.

Bei enger psychotherapeutescher Behandlung geet et fir d'éischt drëms, de Mënsch a seng Symptomatik am Kontext vu senger Liewensgeschicht a senger aktueller Liewenssituatioun besser ze verstoen. Oft bewierkt dëst schonn eng Verbesserung. Dorop opbauend ginn dann eenzel Themeberäicher geziilt opgeschafft.

An eenzelne Fäll ass eng begleedend psychopharmakologesch Behandlung sënnvoll an noutwenneg.

**Eng aner Gefillswelt ass méiglech! Och fir Iech!**