



Depressionen

Was sind „Depressionen“?

Niedergeschlagenheit, Trauer, Hoffnungslosigkeit und Angst – das sind normale und gesunde Reaktionsweisen auf besondere Lebensereignisse. Solche Gefühle erleben alle Menschen zeitweise. Bestehen diese Gefühle aber auf Dauer und kommen weitere Beschwerden hinzu, kann dies auf eine Depression hindeuten.

Bei Depressionen handelt es sich um eine Erkrankung, nicht um persönliches Versagen oder Schwäche! Depressionen können heutzutage gut behandelt werden.

Häufige Symptome einer Depression sind:

- Schlafstörungen
- Innere Unruhe
- Freudlosigkeit
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Traurigkeit und Niedergeschlagenheit
- Zukunftsangst
- Schuldgefühle
- Körperliche Beschwerden
- Selbstmordgedanken

Mögliche Ursachen

Bei der Entstehung einer Depression sind meist mehrere unterschiedliche Faktoren beteiligt. Zu den begünstigenden Faktoren gehören:

- Chronischer Stress
- Konflikte und schicksalhafte Lebensereignisse
- Chronische körperliche Erkrankungen und Infektionen
- Fehlende Anerkennung (z. B. im Beruf)
- Genetische Dispositionen
- Angst
- Drogen

Lassen Sie sich helfen!

Depressionen können wirksam behandelt werden. Je nach Schwere der Erkrankung kommen dabei eine Psychotherapie und/oder Medikamente zum Einsatz. Am wirksamsten ist eine Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie. Ein wichtiges Element der Therapie ist das Erlernen von Selbsthilfestrategien. Welche Behandlungsart bei Ihnen am sinnvollsten ist, kann Ihr behandelnder Arzt gemeinsam mit Ihnen entscheiden.



Depressionen

Medikamente

Medikamente gegen Depressionen wirken meist erst nach etwa zwei bis sechs Wochen vollständig. Bitte setzen Sie daher Medikamente nicht sofort ab, wenn keine Wirkung eintritt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn nach drei Wochen keine Besserung Ihrer Symptome eintritt!

Selbsthilfe

Ein entscheidender Faktor für den Erfolg der Behandlung ist Ihre Mitwirkung. Das können Sie selbst tun:

- Halten Sie Ihre Arzt- und Therapeutenbesuche ein.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig wie verordnet ein.
- Halten Sie eine grundlegende Tagesstruktur aufrecht. Dazu gehören regelmäßige Schlafzeiten, Körperhygiene, regelmäßige Mahlzeiten, wichtige Termine und wohltuende Aktivitäten.
- Halten Sie soziale Kontakte aufrecht, auch wenn es Ihnen schwerfällt. Sie können auch eine Selbsthilfegruppe besuchen und Menschen treffen, die Ähnliches erleben wie Sie.
- Besinnen Sie sich auf das, was Sie gut können und was in Ihrem Leben trotz der Erkrankung funktioniert. Hier liegen Ihre Ressourcen, die Sie nutzen und ausbauen können.
- Nehmen Sie sich erreichbare Ziele vor. Auch kleine Schritte können eine große Wirkung zeigen.

Weiterführende Informationen:

Deutsche Depressionshilfe

Informationen über Depressionen, Anlaufstellen und (Klinik-)Adressen, Selbsthilfegruppen, Informationen für Angehörige

Infotelefon Depressionen 0800 / 33 44 533

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe>

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfe

Tel.: 030 / 31018980

<https://www.nakos.de/>