



DEPRESSION

Einfach nur traurig - oder depressiv?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Phasen der Trauer und / oder Niedergeschlagenheit kennt jede/r. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus eine Depression wird, ist nicht immer leicht zu erkennen. In dieser Information erfahren Sie mehr über Anzeichen, Symptome und Behandlung einer Depression.

Auf einen Blick: Depression

- Depressionen sind sehr häufig. Etwa 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran.
- Depressionen haben viele Gesichter. Anzeichen sind u.a. gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit und Antriebsschwäche.
- PsychotherapeutInnen können eine Depression diagnostizieren.
- Depressionen sind meist gut zu behandeln. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Medikamente. Gemeinsam mit Ihrem Psychotherapeuten und/ oder Facharzt entscheiden Sie, welche Behandlung für Sie am geeignetsten ist.

Wie entsteht eine Depression?

Fest steht, dass sich eine Depression nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen lässt. Meist sind verschiedene Faktoren beteiligt, die erst im Zusammenspiel eine Depression hervorrufen. Vereinfacht lässt sich sagen, dass es innere und äußere Umstände sind, die einen Menschen an einer Depression erkranken lassen (bspw. genetische Faktoren, Persönlichkeitsfaktoren, körperliche Erkrankungen).

Anzeichen einer Depression

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine Depression vorliegt und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Die drei wichtigsten Anzeichen sind:

- gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- verminderter Antrieb und erhöhte Ermüdbarkeit

Wenn zwei dieser drei Anzeichen bei Ihnen länger als zwei Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen.

Daneben können weitere Beschwerden auftreten:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- übertriebene Zukunftsängste und "schwarzsehen"
- Gedanken oder Versuche, Selbstmord zu begehen
- Ein- und/oder Durchschlagstörungen
- verminderter Appetit

Je nachdem wieviele Anzeichen vorliegen und in welchem Ausmaß, unterscheiden Fachleute drei Schweregrade der Depression: leicht, mittel und schwer.

Depression behandeln!

Eine Depression lässt sich gut mit Psychotherapie (ggf. kombiniert mit Antidepressiva) behandeln. Zwar kann eine Depression manchmal nach einiger Zeit auch ohne Behandlung abklingen. Bleibt sie unbehandelt, kann es jedoch sein, dass sie schwerer wird, länger andauert oder wiederkehrt. Für Unterstützung wenden Sie sich vertrauensvoll an:



Mag. Alice Stadler
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Franz-Hochedlinger-Gasse 18/1 A-1020 Wien
T +43 680 120 24 60
E alice.stadler@lebengestalten.org
W www.lebengestalten.org