



Depressionen

Was ist das?

"Depression" ist der Überbegriff für eine Gruppe verschiedener Störungen, die sich verschieden äußern können. Allen gemeinsam ist niedergeschlagene Stimmung, Antriebslosigkeit, Energielosigkeit und intensives Grübeln. Häufig treten auch Schlafprobleme, Konzentrations- und Leistungsprobleme, Verlust von Spaß z.B. an Hobbies, Appetitmangel oder verstärkter Appetit auf, und auch nicht selten eine Senkung der Libido. Der Selbstwert ist gewöhnlich niedrig, die Zukunftsperspektive negativ. Manchmal kommen auch Suizidgedanken vor.

Natürlich müssen nicht alle dieser Symptome auftreten, und die vorhandenen Symptome können verschieden stark ausgeprägt sein.

Wie fühlt es sich an?

Während einer Depression fühlt man sich niedergeschlagen und traurig, manchmal auch emotional völlig leer. Alles ist schwer und anstrengend, und abends nach der Arbeit will man nur noch die Füße hochlegen und von der Welt nichts mehr wissen. Dabei denkt man oft über die aktuellen oder vergangenen Probleme nach, kommt aber zu keiner guten Lösung. Die Zukunft erscheint düster, und sehr hoffnungslos.

Was macht man da?

Depressionen sind in der Regel gut behandelbar. Bei leichten Depressionen kommt es oft vor, dass diese sich von selbst "wieder geben". Bei mittelgradigen Depressionen ist jedoch therapeutische Hilfe notwendig. Hier kann man bei Bedarf auch unterstützend mit antidepressiver Medikation arbeiten. Bei schweren Depressionen hingegen sind Medikamente beinahe unabdingbar - hier wird in der Regel auch ein stationärer Aufenthalt empfohlen.

Während der Behandlung versucht man, dem/r Patient*in wieder eine stabile Tagesstruktur zu vermitteln, das Grübeln zu reduzieren, und dabei zu helfen, wieder Freude und Spaß zu erleben.