

# Depression – was ist das?

*Haben Sie seit längerem das Gefühl, dass alles keinen Sinn mehr macht? Sind sie bereits seit längerer Zeit ständig betrübt? Haben Sie in letzter Zeit Ihr Interesse an Hobbies und Freunden verloren? Würden Sie am liebsten den ganzen Tag im Bett liegen bleiben? Haben Sie das Gefühl, dass Sie ständig weinen könnten?*

All dies sind Zustände, die auf eine Depression hinweisen können. Eine Depression zeichnet sich vor allem durch eine gedrückte, pessimistische Stimmungslage aus und geht oft mit Antriebslosigkeit und Interessensverlust einher. Dies führt in vielen Fällen zu sozialem Rückzug. Trotz Energielosigkeit haben Betroffene oft Schlafstörungen. Häufig leiden sie unter Appetitverlust und verlieren ungewollt an Gewicht. Auch Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme sind oft die Folge. Viele Betroffene verlieren an Selbstvertrauen und werden von Gefühlen der Wertlosigkeit gequält. In besonders schweren Fällen kann eine Depression sogar in Selbstmordgedanken und -versuchen münden.



Foto: Techniker Krankenkasse

All diese Symptome können im Laufe des Lebens für kurze Zeit auftreten (z.B. nach schweren Schicksalsschlägen). Wenn sie jedoch nicht nur einige Tage lang, sondern über Wochen hinweg auftreten, und wenn Sie das Gefühl haben, sich selber nicht mehr aus dieser Krise befreien zu können, dann ist es wichtig, sich professionellen Rat zu holen.

Es gibt viele verschiedene Formen der Depression. Sie kann durch eine einmalige Phase oder durch immer wiederkehrende Episoden gekennzeichnet sein. Bei einigen Patienten ist die Depression nicht so stark ausgeprägt, allerdings bleibt die gedrückte, pessimistische Stimmung über Jahre hinweg bestehen.

## Wie kommt es dazu?

Die Depression ist die häufigste psychische Erkrankung in unserer westlichen Gesellschaft. Untersuchungen zeigen, dass jeder fünfte Deutsche einmal in seinem Leben an einer Depression leidet. Menschen jeden Alters und aller sozialer Schichten können von Depressionen betroffen sein.

Es gibt verschiedene Auslöser für diese Erkrankung. Meist ist es ein Zusammenspiel von psychischen, biologischen und sozialen Faktoren. Bei manchen Menschen kommt die Depression völlig unerwartet. Andere haben eine größere biologische und psychische Anfälligkeit, eine Depression zu entwickeln. Dies ist häufig der Fall, wenn bereits andere Familienmitglieder unter einer Depression leiden. Kommen dann schwere Belastungen wie Stress, Krankheit oder schwere Verluste hinzu, kann dies der Auslöser für eine Depression sein.

## Welche Folgen können eintreten?

Eine Depression kann schwerwiegende Folgen haben. Neben verringerten sozialen Kontakten kommt es häufig zu Partnerschafts- bzw. Familienkonflikten. Auch das Berufsleben kann betroffen sein, häufig sinkt die Leistungsfähigkeit, und es kommt zunehmend zu Fehlzeiten.

Neben den bereits genannten Folgen können im Rahmen einer Depression weitere körperliche Probleme auftreten, z.B. Magen- und Darmbeschwerden, wiederkehrende Schmerzen (wie z.B. Kopf- oder Gliederschmerzen) sowie Herz- und Atembeschwerden.

## Wo bekomme ich Hilfe?



Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie möglicherweise an einer Depression leiden, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sprechen Sie mit

Ihrem Hausarzt darüber. Er kann Ihre Situation einschätzen und Ihnen gegebenenfalls einen niedergelassenen Psychotherapeuten empfehlen. Sie können sich jedoch auch direkt an einen Psychotherapeuten wenden. Dieser wird eine ausführliche Diagnostik mit Ihnen durchführen und mit Ihnen klären, ob und wie eine Psychotherapie begonnen werden sollte.

## Wie wird in der Psychotherapie behandelt?

Die Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die unbehandelt großes Leid für Betroffene und ihre Angehörigen bedeutet. Sie lässt sich jedoch gut behandeln. Je nach Schweregrad der Erkrankung ist entweder eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Therapie in Kombination mit Psychotherapie die Behandlungsmethode der Wahl.

Eine ausschließlich **psychotherapeutische Behandlung** der Depression hat sich vor allem bei leichter bis mittelschwerer Depression bewährt.

Es gibt verschiedene Herangehensweisen bei der psychotherapeutischen Behandlung einer Depression. Zu Beginn der Therapie ist es wichtig, dass die Problematik ergründet wird und dass Sie als Patient über die Diagnose und die Erkrankung aufgeklärt werden. Je nach Ausprägung Ihrer Erkrankung ist dann einer der ersten Schritte, Sie wieder an

regelmäßige Aktivitäten zu gewöhnen, denen Sie früher gerne nachgegangen sind. Dies können „Vergnügungen“ wie Sport, Spaziergänge oder Treffen mit Freunden sein, aber auch „Pflichten“, wie z.B. Haus- oder Gartenarbeit.

Ein weiterer Schritt der Behandlung ist die Bearbeitung von alten und aktuellen Konflikten. Ziel ist es hierbei, den Zusammenhang zwischen diesen Konflikten und der Depression zu erkunden.

Ein wichtiger Teil der Therapie ist außerdem die Stärkung Ihres Selbstbewusstseins. Sie sollen Ihre Stärken (wieder-) entdecken und lernen, Vergangenes zu akzeptieren und sich womöglich von Schuldgefühlen zu befreien. Für viele Betroffene spielt auch Trauerverarbeitung nach Verlusten eine große Rolle in der Therapie. Wenn Sie ein Mensch sind, der zu häufigem Grübeln neigt, wird man in der Therapie auch versuchen, Wege zu finden, dieses Grübeln zu unterbrechen.

Manchmal kann es auch notwendig sein, den Partner oder andere Familienmitglieder in die Therapie mit einzubeziehen. Es besteht die Gefahr, wieder in alte Muster zu verfallen, wenn nicht auch an Problemen mit den engsten Vertrauten gearbeitet wird.

Die Psychotherapie kann Ihnen auch helfen, besser auf die Zeichen und Signale Ihres Körpers und Ihrer Umgebung zu hören. So können Sie lernen, Frühwarnzeichen einer Depression rechtzeitig zu erkennen und im besten Falle das Wiederauftreten der Erkrankung zu verhindern. Das Ziel am Ende einer Therapie besteht darin, dass Sie keine weiteren depressiven Episoden mehr erleben oder frühzeitig so gegensteuern können, dass die Schwere der Episode abgemildert wird.

Bei bestimmten Verläufen der Depression ist eine medikamentöse Therapie unter ärztlicher Aufsicht notwendig, die von einer Psychotherapie begleitet wird. Auch ein Klinikaufenthalt kann in bestimmten Situationen hilfreich sein, z.B. um Sie in einer akuten Krise aufzufangen und eine Selbstgefährdung abzuwenden. Sobald sich die Symptomatik gemildert hat, kann dann psychotherapeutisch gezielt an den Ursachen gearbeitet werden.

## Wie finde ich zugelassene Psychotherapeuten?

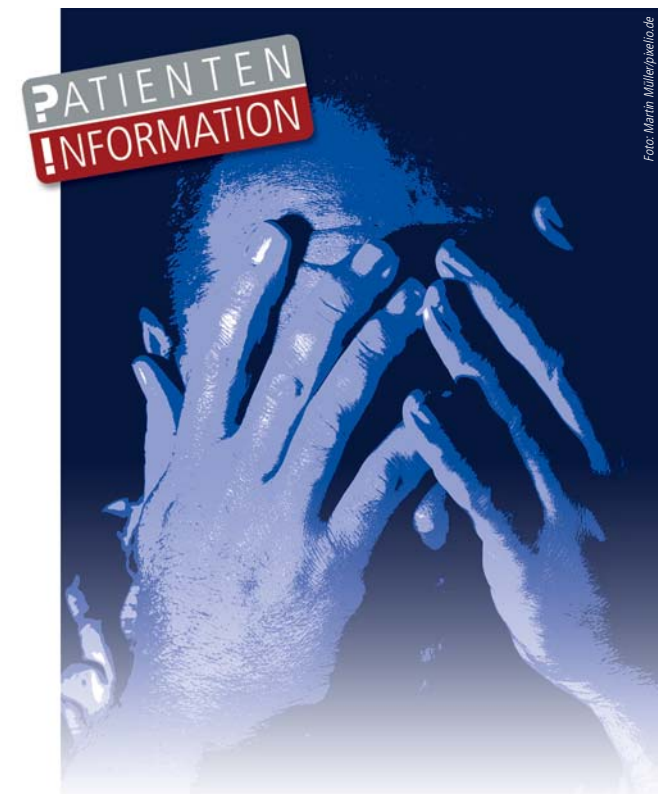
Fragen Sie Ihren Hausarzt nach Adressen von kooperierenden Psychologischen Psychotherapeuten. Sie haben außerdem die Möglichkeit, in der Datenbank unseres Berufsverbandes gezielt nach Psychotherapeuten in Ihrer Nähe zu suchen: [www.psychotherapeutenliste.de](http://www.psychotherapeutenliste.de)



Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zum Thema Kostenerstattung finden Sie auf unserer Homepage [www.dptv.de](http://www.dptv.de) unter dem Stichwort „Patienteninformation“.

Deutsche **Psychotherapeuten**Vereinigung 

Mit freundlicher Empfehlung:



# Wenn das Leben immer dunkler wird...

Patienteninformation zum Thema Depression