

PATIENTENINFORMATION

DEPRESSION

Bei Depressionen handelt es sich um Gemütskrankungen, die zwar die seelische Niedergeschlagenheit als wichtigstes Merkmal aufweisen, den Patienten jedoch in seiner psychischen und physischen Gesamtheit fordern.

Folgende Symptome treten häufig bei Depressionen auf:

Seelische Beschwerden:

Gedrückte Stimmungslage
Antriebslosigkeit
Freudlosigkeit
Gefühlsverlust
Innere Leere, Hoffnungslosigkeit
Angst
Dauerndes Grübeln
Schuldgefühle

Körperliche Beschwerden

Schlafstörungen
Nachlassen des sexuellen Verlangens
Schmerzen
Kältegefühl
Appetitverlust, Gewichtsverlust

Die medizinische Ursache einer Depression liegt in einer mehr oder weniger schweren Veränderung des Gehirnbotsstoffwechsels. Der Serotonin- und der Noradrenalin Spiegel sind bei depressiven Menschen im Vergleich zu Gesunden niedriger. Wodurch es zu dieser Störung kommt, konnte noch nicht gänzlich geklärt werden, vermutet wird jedoch ein komplexes Zusammenspiel von erblichen Faktoren, Umwelteinflüssen und seelischen Traumata.

Depression – die Behandlung

Zur Behandlung von Depressionen stehen medikamentöse Therapien (z.B. Antidepressiva) und nicht-medikamentöse Therapien (z.B. Psychotherapie) zur Verfügung.

Antidepressiva helfen, indem sie die Serotonin- und/oder Noradrenalin Spiegel im Gehirn erhöhen. Sie wirken nicht sofort. Meist vergehen bis zum Eintritt des gewünschten Effekts einige Tage bis Wochen. Unabhängig davon, welches Antidepressivum Ihnen verschrieben wird.

Falls das verschriebene Medikament nach einigen Wochen Ihrer Meinung nach zu wenig wirkt oder zu unangenehmen Nebenwirkungen führt, sollten Sie das Medikament keinesfalls absetzen, sondern die Symptome mit Ihrem Arzt besprechen.

WICHTIG: Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit!

Der Therapieerfolg liegt in Ihrer Hand! Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihr Medikament über den vom Arzt empfohlenen Zeitraum einnehmen und die Therapie nicht abbrechen, sobald es Ihnen besser geht. Eine durchgängige Behandlung ist Voraussetzung für Ihre Genesung.

Die Behandlung kann, je nach Art und Schweregrad der Depression, manchmal mehrere Monate bis Jahre dauern. Wenn Depressionen immer wieder auftreten, kann auch eine lebenslange Behandlung, ähnlich wie bei Diabetes, notwendig sein.

Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung ist eine **Psychotherapie** empfehlenswert. Mit unterschiedlichen, wissenschaftlich fundierten Methoden – z.B. durch eine Gesprächs- oder eine Verhaltenstherapie – wird den Ursachen und Auslösern seelischer Probleme auf den Grund gegangen.

Was tun gegen Depression?

Hilfe suchen und annehmen! Depression ist keine Schande, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann und gut behandelbar ist.

Sprechen befreit! Nur wenn Sie über Ihre Probleme, Sorgen und Nöte reden, können andere Ihnen helfen. Sagen Sie daher ruhig, wenn Sie sich nicht gut fühlen!

Aktiv werden! Nehmen Sie wieder am Leben teil, unternehmen Sie etwas mit Familienmitgliedern, treffen Sie Freunde und Bekannte. Auch körperliche Aktivität in der Natur wie spazieren gehen oder Rad fahren tut gut. Natürliches Sonnenlicht wirkt sich positiv auf die Gemütsstimmung aus.

Realistische Ziele setzen! Um den Genesungsprozess nicht zu beeinträchtigen, sollten Sie sich erreichbare Ziele setzen. Wichtig ist es, sich auch bei Stress Pausen für Ruhe und Entspannung zu gönnen.

Vorsicht vor zu viel Alkohol! Alkohol verstärkt depressive Gefühle, eine anfängliche Erleichterung endet meist im Katzenjammer. Trinken vernebelt auch den Blick auf tatsächliche, wirksame Hilfen, Ansprechpartner oder echte Freunde.

Regelmäßige Einnahme von Medikamenten! Die von Ihrem Arzt verschriebenen Medikamente sollten Sie regelmäßig einnehmen und nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt absetzen.

Innenwelt – Initiative für seelische Gesundheit und Lebensqualität

www.innenwelt.at

www.facebook.com/innenwelt