

Nur schlecht drauf – oder schon depressiv?

Dienstag, 7. Oktober 2008



Trauer bei Verlusterlebnissen oder eine depressive Stimmung bei schwierigen Lebensumständen gehören zum normalen Auf und Ab des Lebens und stellen eine gesunde Reaktion auf die manchmal bitteren Seiten des Lebens dar. Doch wo hört die depressive Verstimmung auf, und wo fängt eine behandlungsbedürftige Depression an?

Ein Interview mit Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, anlässlich des Internationalen Tages der psychischen Gesundheit am 10. Oktober 2008.

Wie viel Depression ist normal?

„Depri“ im umgangssprachlichen Sinne ist jeder einmal. Fachleute nennen das ‚depressive Verstimmung‘. Solche Phasen gehören genauso zum Leben dazu wie z.B. ‚Schmetterlinge im Bauch‘ oder ähnliche Glücksgefühle. Dennoch ist die Grenzziehung zwischen einer depressiven Verstimmung und einer behandlungsbedürftigen Depression sehr wichtig, wenn auch nicht unbedingt einfach. Wird sie aber nicht getroffen, werden an einer Depression erkrankte Menschen in ihrem Leiden nicht ernst genommen. Die Folgen können verheerend sein.

Können Sie das bitte näher erläutern?

Leider wird die Depression häufig noch immer unterschätzt, dabei ist sie eine ernsthafte, nicht selten auch lebensbedrohliche Erkrankung, die mit einem größeren Leidensdruck einhergeht als die meisten anderen Erkrankungen. Für viele Betroffene ist der Zustand so unerträglich, dass sie sich wünschen, einzuschlafen und nicht mehr aufzuwachen. Aus ihrer Verzweiflung heraus tragen sie sich nicht selten mit dem Gedanken, sich das Leben zu nehmen.

Wie erkenne ich denn, ob ich an einer Depression leide?

Liegen neben einer ausgeprägten gedrückten Stimmung eine Reihe weiterer Krankheitszeichen vor – und zwar mindestens über einen Zeitraum von zwei Wochen - deutet dies auf eine behandlungsbedürftige Depression hin. Hierzu zählen zum Beispiel eine tiefsitzende Unfähigkeit, irgendwelche Freude zu empfinden, bleierne Schwere und Kraftlosigkeit, Schlafstörungen, übertriebene Schuldgefühle und Grübelzwang. Auch unterschiedliche körperliche Beschwerden oder Appetitstörungen mit Gewichtsverlust können Krankheitszeichen einer Depression sein.

Was kann ich tun wenn ich bei mir eine Depression vermute? An wen kann ich mich wenden?

Wenn Sie glauben depressiv zu sein, sollten Sie unbedingt den Arzt aufsuchen. Wichtig ist, dass eine Depression rechtzeitig erkannt und konsequent behandelt wird. So kann das Schlimmste vermieden werden. Leider ist dies derzeit nur bei jeder zehnten Depression der Fall. Haben Sie zu ihrem Hausarzt ein vertrauensvolles Verhältnis, können Sie zu diesem gehen. Darüberhinaus sind Fachärzte, also Psychiater oder Neurologen, oder psychologische Psychotherapeuten die richtigen Ansprechpartner. Eine erste Einschätzung liefert auch ein Selbsttest auf den Internet-Seiten des Kompetenznetzes Depression unter www.kompetenznetz-depression.de.

Wie werden Depressionen behandelt?

Depressionen lassen sich gut behandeln, den meisten Patienten kann geholfen werden. Mit der Pharmakotherapie und bestimmten psychotherapeutischen Verfahren wie der sogenannten kognitiven Verhaltenstherapie gibt es heute wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

Wir haben jetzt Herbst, es ist dunkel, die Tage sind kurz. Haben Sie Tipps, wie man gedrückter Stimmung vorbeugen kann?

Gut ist, regelmäßig Sport zu treiben, idealerweise an der frischen Luft. Wichtig ist auch, soziale Kontakte zu pflegen und sich nicht zu sehr zurückzuziehen. Einfach ein bisschen auf sich achten, angenehme Dinge machen und sich bewusst Gutes tun sowie nicht zu lange zu schlafen, das ist sicher ein probates ‚Rezept‘, um gut gelaunt durch die dunklere Jahreshälfte zu kommen.