

Licht am Horizont

Eine Depression ist eine Krankheit – dafür muss man sich nicht schämen, sondern sollte Hilfe in Anspruch nehmen.

Die Diagnose Depression zu stellen, ist aufgrund der vielen verschiedenen Symptome nicht leicht. Der Arzt wird zuerst abklären, ob organische Ursachen die Beschwerden auslösen. Kann er das ausschließen, wird er im Gespräch die Anzeichen einer Depression abfragen. Nicht nur Ihr aktueller Gemütszustand, sondern auch Ihr Befinden in den vergangenen Wochen wird dabei berücksichtigt. Vielleicht müssen Sie auch einen Fragebogen ausfüllen. Wichtig ist dabei, dass Sie sehr offen und ehrlich antworten. Nur so kann der Arzt oder Psychotherapeut feststellen, wie ausgeprägt Ihre Krankheit ist. Danach richtet sich auch die Behandlung.

DIE BEHANDLUNG

Eine depressive Erkrankung kann erfolgreich behandelt werden, sodass der Patient sein seelisches Gleichgewicht wiederfindet und die Symptome zurückgehen. Außerdem kann mit einer gezielten Therapie die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls verringert werden. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Behandlungsmethoden, die immer individuell auf den Patienten

ten, den Schweregrad der Erkrankung und den bisherigen Krankheitsverlauf abgestimmt werden. Wichtig ist, dass die Behandlung mit Gesprächen beginnt, in denen eine stabile therapeutische Beziehung zwischen Arzt und Patient aufgebaut wird.

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Sogenannte *Antidepressiva* beeinflussen im Gehirn den Stoffwechsel und hellen die Stimmung des Patienten auf. Je nach Bedarf können verschiedene Antidepressiva eingesetzt werden: Zusätzlich zur stimmungsaufhellenden Wirkung aktivieren manche, andere sind antriebsneutral oder dämpfen den Antrieb. Antidepressiva wirken nicht sofort – Sie spüren meist nach zwei bis drei Wochen eine Besserung. Zeigt sich nach vier Wochen keine Wirkung, sollte die Medikation überprüft werden. Auch bei einer Besserung müssen Sie die Medikamente über einen längeren Zeitraum konsequent einnehmen – es kann sonst zu einem Rückfall kommen. Wichtig zu wissen: Antidepressiva machen nicht süchtig, können aber Nebenwirkungen haben, über die Ihr Arzt Sie aufklären kann.

PSYCHOTHERAPIE

Während bei einer schweren Depression eine Kombination ratsam ist, können leichte und mittelschwere Depressionen entweder mit Medikamenten oder mit einer *Psychotherapie* behandelt werden: Im ambulanten Bereich z. B. häufig mit Verhaltenstherapie, mit der tiefenpsychologisch fundierten oder der analytischen Psychotherapie. Bei der *kognitiven Verhaltenstherapie* werden depressive Denkmuster und Verhaltensmuster identifiziert und neue eingeübt. Für diese Richtlinienverfahren kann die AOK Kosten übernehmen. ■

BEWEGUNG

Aktiv sein und sich regelmäßig bewegen – das ist ein gutes Rezept gegen seelische Tiefs. Gemäßigter Sport hilft gegen Ermüdung, verschafft schnell ein Gefühl von Zufriedenheit und verbessert sofort das persönliche Befinden. Studien haben gezeigt, dass Bewegung die Behandlung bei depressiven Erkrankungen sinnvoll unterstützt.

Erste Hilfe

AM TELEFON

TelefonSeelsorge
Telefon 0800 1110-111 oder -222 (gebührenfrei)

IM INTERNET

www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/erste-hilfe.php
Adressen von Krisendiensten nach Postleitzahlen geordnet

www.buendnis-depression.de
Informationen zur Erkrankung Depression

www.versorgungsleitlinien.de/themen/depression
Infos und Ratschläge von Patienten für Patienten

www.nakos.de
Selbsthilfekontaktstellen und Unterstützungseinrichtungen in Ihrer Nähe

LITERATUR

Ulrich Hegerl, Svenja Niescken
Depressionen bewältigen – Die Lebensfreude wiederfinden: So erkennen Sie frühzeitig die Signale, finden wirksame Hilfe und beugen Rückfällen vor
Trias 2008, 19,95 Euro

Martin Hautzinger
Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige
Hogrefe-Verlag 2006, 8,95 Euro

Eine Information Ihrer AOK. © wdv GmbH & Co. OHG, Siemensstr. 6, 61352 Bad Homburg. Fotos: wdv-Bildservice. Druck: m. kroeber GmbH, Linsengericht. Stand: Januar 2013. Bestell-Nr.: 092/925



DEPRESSION

Die Seele befreien



MEDIZINISCHE INFOS

Haben Sie Fragen zu medizinischen Themen, Diagnosen und Therapiemöglichkeiten? Dann wenden Sie sich an das Ärzteteam der AOK. Die Ärzte und medizinischen Fachleute stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung. Die Telefonnummer finden Sie im Internet unter:

www.aok.de

Niedergeschlagen oder krank?

Jeder ist mal traurig und niedergeschlagen – das gehört zum Leben dazu. Wann wird daraus die Krankheit „Depression“?

In Deutschland leiden aktuell rund vier Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation wird aber etwa die Hälfte der Depressionen gar nicht festgestellt: Entweder gehen die Betroffenen nicht zum Arzt, weil sie sich vielleicht schämen oder glauben, alleine mit ihrem Problem fertig zu werden. Oder der Arzt erkennt die Krankheit nicht. Denn viele verschiedene, auch körperliche Beschwerden können auf eine Depression hindeuten, sodass die Diagnose nicht ganz leicht zu stellen ist.

URSACHEN

Es gibt meist nicht nur einen Grund dafür, dass ein Mensch an einer Depression erkrankt. Oft kommen mehrere Dinge zusammen. Einschneidende Ereignisse im Leben der Patienten und in ihrem Umfeld – z. B. der Tod einer Bezugsperson, eine Erkrankung, eine Scheidung, der Verlust des Arbeitsplatzes, der Rentenbeginn, ein Umzug – können eine Depression auslösen. Auch

eine erbliche Veranlagung kann eine Rolle spielen. Dazu kommt oft ein Schamgefühl: Die erkrankte Person fühlt sich für ihre Gefühlslage verantwortlich und will sie selbst in den Griff bekommen. Klappt das nicht, kann das Gefühl, versagt zu haben, die Depression noch verstärken – ein Teufelskreis, aus dem man mit professioneller Hilfe ausbrechen kann.

ANZEICHEN

Man wacht nicht eines Tages auf und ist depressiv: Die Krankheit entwickelt sich schleichend und äußert sich nicht nur in seelischen, sondern auch in körperlichen Beschwerden. Für eine exakte Diagnose ist es deshalb wichtig, die Symptome genau zu beobachten und zu beschreiben. Treten jeweils mindestens zwei der folgenden psychischen Haupt- und Zusatzsymptome mindestens zwei Wochen fast durchgängig auf, ist das ein deutlicher Hinweis auf eine depressive Erkrankung.

Die depressiven **Hauptsymptome** sind:

- gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit

Depressive **Zusatzsymptome** können sein:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit

DER HAUSARZT ALS LOTSE

Der Hausarzt ist oft der erste Ansprechpartner bei gesundheitlichen Beschwerden. Auch bei einer depressiven Erkrankung können Sie sich an ihn wenden. Leichte bis mittelschwere Depressionen kann Ihr Hausarzt behandeln und gemeinsam mit Ihnen entscheiden, ob und wie Fachärzte oder psychologische Therapeuten in den Behandlungsprozess eingebunden werden sollen. Bei schweren Depressionen, akuter Selbst- oder Fremdgefährdung sowie bei ausbleibendem Therapieerfolg sollte eine Behandlung durch Fachspezialisten erfolgen.

- übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit
- Gedanken an den Tod oder daran, sich das Leben zu nehmen

Trauer und Niedergeschlagenheit belasten auch den Körper, sodass auch körperliche Anzeichen auf eine Depression hinweisen können, zum Beispiel:

- allgemeine körperliche Abgeschlagenheit
- Kopf- oder andere Schmerzen (oft im Rücken)
- Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Atemnot
- Störungen des sexuellen Interesses und der Potenz ■

Gesund werden

Jeder kann selbst viel dazu beitragen, eine Depression zu bekämpfen:

- Nehmen Sie ärztliche Hilfe in Anspruch. Sie müssen sich nicht schämen, wenn Sie mit Ihren Gefühlen alleine nicht mehr zurechtkommen. Depression ist eine Krankheit!
- Wenn Sie zum ersten Mal zum Arzt gehen, kann es helfen, eine vertraute Person mitzunehmen, die Sie unterstützt.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass die Behandlung Zeit braucht. Eine Depression kommt nicht und verschwindet auch nicht über Nacht.
- Bewegung tut gut und unterstützt die Behandlung: Machen Sie, was immer Ihnen Spaß macht, z. B. einen Spaziergang.
- Versuchen Sie, sich eine kleine Freude zu bereiten: Rufen Sie einen Freund an, kaufen Sie sich Blumen.
- Reden hilft: Sprechen Sie mit Ihrem Partner, mit Angehörigen oder Freunden. Nehmen Sie deren Unterstützung an.
- Sich mit Menschen austauschen, die dasselbe erleben, können Sie in Selbsthilfegruppen. Das macht Mut.
- Planen Sie angenehme Aktivitäten und Aufgaben für einige Tage im Voraus. Überfordern Sie sich dabei aber nicht und sehen Sie den Plan nicht als Pflicht, sondern als Hilfe. ■

2-FRAGEN-TEST

Ein einfacher Test kann Ihnen einen Hinweis geben, ob Sie an einer depressiven Störung leiden. Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie sich an einen Arzt wenden:

- 1 Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
- 2 Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?



STRESS IM GRIFF

Jeder Mensch empfindet Stress anders: Was für den einen eine Herausforderung ist, strengt den Nächsten einfach nur an. Deshalb gibt es auch kein Standardrezept gegen Stress. Jeder muss seine eigenen Stressfaktoren kennen und lernen, mit ihnen umzugehen. Dabei hilft das AOK-Programm „Stress im Griff“. Infos unter WWW.STRESS-IM-GRIFF.DE