

Depression

Wir alle sind immer wieder Stimmungsschwankungen ausgesetzt. Ein beruflicher oder privater Misserfolg, ein Verlust, eine Beziehungskrise, ein finanzielles Problem, starker Leistungsdruck oder ähnliches machen uns zu schaffen und beeinträchtigen unser Wohlbefinden. Meist sind diese Phasen von begrenzter Dauer und man kommt darüber hinweg. Doch es kommt gar nicht so selten vor, dass man nicht mehr zum „normalen“ Leben zurückfindet. In diesem Fall stellt Ihr Arzt/Ihre Ärztin möglicherweise die Diagnose einer Depression.

Hauptsymptome der Depression sind eine niedergeschlagene Stimmung mit unter Umständen auch verstärkter Reizbarkeit, Erschöpfung, Ängstlichkeit, Antriebsstörungen und Lustlosigkeit, Konzentrationsmangel, Erschöpfungsgefühl, Appetitverlust, Schlafstörungen, das Gefühl, keine Freude mehr empfinden zu können oder für geliebte Angehörige nichts mehr zu empfinden, Interessenverlust, Entscheidungsunfähigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ängste vor Verarmung, vermehrtes Grübeln, Gefühl der inneren Versteinerung und des Nichts–Mehr–Fühlen–Könnens. Häufig treten bei dieser Erkrankung auch Selbstmordgedanken auf.

Körperliche Symptome: Da Körper und Seele eng miteinander verbunden sind, geht eine Depression häufig auch mit körperlichen Symptomen einher. Typische Erscheinungen sind Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Magenbeschwerden, nächtliches Schwitzen oder Herz-Rhythmusstörungen. Manchmal stehen diese körperlichen Symptome sogar im Vordergrund der Erkrankung. Wenn die Suche nach einer organischen Ursache dieser Beschwerden erfolglos geblieben ist, sollte die Möglichkeit einer seelischen Ursache in Betracht gezogen werden.

Diese vielfältigen Symptome müssen nicht gleichzeitig und nicht bei jeder Form der Depression auftreten.

Ursachen: Die Ursachen für das Auftreten einer Depression sind noch nicht ganz geklärt. Bei einem Teil der Depressionen spielt die Vererbung eine große Rolle. Hier findet man meist auch andere Erkrankte in der Familie. Bei einem anderen Teil der depressiven Patienten tritt der Verstimmungszustand als Reaktion auf eine psychische Belastung, z.B. eine Konfliktsituation, ein Verlust oder ähnliches, auf. Manche Formen der Depressionen sind eng gebunden an den jahreszeitlichen Verlauf mit einer Häufung im Frühjahr und im Herbst. Auch hormonelle Faktoren spielen eine große Rolle.

Mittlerweile geht man davon aus, dass bei fast allen Formen der Depression Auffälligkeiten im Gehirnstoffwechsel vorliegen. Die Zellen des Gehirns tauschen durch Botenstoffe untereinander Informationen aus. Solche Botenstoffe sind z.B. das Serotonin, das Noradrenalin oder ähnliche. Sind von diesen Botenstoffen in bestimmten Hirnregionen zu viel oder zu wenig vorhanden, kann es zu den genannten Veränderungen im Denken und Fühlen kommen.

Therapie: Durch die genaue Erhebung der Vorgeschichte und der Entwicklung der Symptome, durch eine körperliche Untersuchung sowie ggf. durch Zusatzuntersuchungen wird ausgeschlossen, dass es sich bei Ihrer Depression um eine körperlich begründbare oder z.B. durch eine medikamentös verursachte Depression handelt

Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird mit Ihnen dann eine geeignete Therapie besprechen. Je nach Ausprägung der Symptome und nach den Umständen des Auftretens Ihrer Depression werden die Schwerpunkte Ihrer Therapie bestimmt. Medikamente, das heißt Antidepressiva, sind sowohl für die Akutbehandlung als auch für die Erhaltungstherapie und für die Rückfallverhütung einsetzbar. Die Auswahl eines geeigneten Antidepressivums sowie die Dosierung und die Behandlungsdauer wird Ihr behandelnder Arzt/Ihre Ärztin mit Ihnen gemeinsam festlegen. Für die Abschätzung des Therapieerfolgs wird sowohl die Wirkung als auch die Nebenwirkungen des Präparates beobachtet. Häufig treten zu Beginn der Behandlung harmlose, aber störende Nebenwirkungen auf, die Sie nicht veranlassen sollten, das Präparat eigenmächtig abzusetzen. Sprechen Sie in jedem Fall vorher mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Manchmal ist es notwendig, verschiedene Antidepressiva einzusetzen, bis für Sie individuell ein Präparat mit einer guten Wirkung und wenig Nebenwirkungen gefunden wird. Beachten Sie, dass bis zum Wirkungseintritt häufig mehrere Tage bis zu zwei Wochen vergehen können, dass aber Nebenwirkungen bereits am ersten Tag nach der Einnahme auftreten können.

Ein wichtiger Bestandteil der Depressionsbehandlung ist auch das stützende ärztliche Gespräch. Inwiefern eine darüber hinausgehende psychotherapeutische Behandlung nützlich sein kann, sollten Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin besprechen.

Es gibt sehr unterschiedliche Verläufe einer Depression. Manche Menschen erleben lediglich eine depressive Phase in ihrem Leben. Es kann jedoch auch sein, dass eine solche Phase länger andauert oder mehrfach im Leben wiederkehrt. Gelegentlich können depressive Verstimmungen auch mit euphorischen Stimmungszuständen (Manie) einhergehen. In manchen Fällen verläuft eine Depression auch chronisch. Denken Sie in jedem Fall daran, dass der Ausweg aus einer Depression in kleinen Schritten erfolgt. Sie erleichtern sich dies dadurch, dass Sie sich leichte erreichbare Ziele setzen, die Sie auch sicher schaffen. Strukturieren Sie z.B. Ihren Tagesablauf in viele kleine Aktivitäten und Aufgaben, mit deren Bewältigung Sie erste Erfolgserlebnisse erzielen.

Auch körperliche Aktivität hat eine entspannende Wirkung. Gehen Sie an der frischen Luft spazieren oder versuchen Sie eine Sportart, die Ihnen Freude macht. In Phasen der Niedergeschlagenheit ist die typisch negative Denkweise oft die Basis für schlechte Gefühle. Daher gilt es, Selbstkritik und –tadel sowie eine negative Meinung von sich selbst zu korrigieren. Ignorieren Sie positive Ereignisse nicht und verlieren Sie nicht die Geduld, denn gerade zu Beginn der Behandlung ist es entscheidend, auch kleine Veränderungen als Erfolg anzusehen.