

## Was ist eigentlich eine ...

# Depression

Der Begriff „**Depression**“ beschreibt einen Zustand seelischer Bedrücktheit und oft auch körperlichen Leidens, der den gesamten Organismus und alle Lebensbereiche umfassen kann. Körperliches Wohlbefinden, Gefühlswelt, Lebenswille und Arbeitskraft sind gleichermaßen von den Folgen depressiver Erkrankungen betroffen. Bedrücktheit und Stimmungstief sind zwar normaler Bestandteil unseres Lebens und sind den meisten von uns aus eigener Erfahrung bekannt.



Mit einer krankhaften Depression haben solche Zustände jedoch nichts zu tun.

Erst wenn solche Stimmungstiefs länger anhalten, immer häufiger auftreten und das gesamte Verhalten beherrschen, deutet dies auf das Vorliegen einer **krankhaften Depression** hin. Die endgültige Diagnose kann jedoch nur durch einen Arzt (z.B. Psychiater) oder einen Psychologen gestellt werden. Nicht selten liegen aber auch scheinbar rein körperlich begründete Schmerz- oder Verspannungszustände vor, die nur vom Spezialisten als Bestandteil einer depressiven Erkrankung erkannt werden können.

Anders als ein psychisch gesunder Mensch findet ein Depressiver nicht selbst aus seiner seelischen Störung heraus. Die Depression ist deshalb als **ernsthafte Erkrankung** einzustufen und bedarf ärztlicher oder psychologischer Behandlung.

**Wesentliche Symptome** einer krankhaften Depression können sein:

- Verlust der Fähigkeit, Freude zu empfinden. Er herrscht ein Gefühl der Schwermut, in manchen Fällen liegt auch eine Gefühllosigkeit vor
- Spannungs- bzw. Angstgefühl und Hilflosigkeit
- Vernachlässigung von Tätigkeiten, die früher Spaß gemacht haben
- Gewichtsabnahme (in seltenen Fällen auch Gewichtszunahme)
- Schlafstörungen
- Fehlendes Selbstwertgefühl oder unbegründete Schuldgefühle
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Energieverlust bis zur totalen Erschöpfung
- Unruhe, Rastlosigkeit oder aber verminderte Aktivität
- Suizidgedanken und manchmal auch Suizidversuche
- Antriebsstörung, fehlender Schwung
- Körperliche Beschwerden, wie z. B. Kopf-, Bauch-, Glieder-, Herz-, Gelenk- oder Kreuzschmerzen

Die **Ursachen von depressiven Erkrankungen** sind sehr vielfältig. Depressionen können im Rahmen von Lebenskrisen auftreten, aber auch bei gravierenden Umständen in der Lebenssituation. In der Regel findet sich eine biologische Veranlagung zur Entwicklung von depressiven Störungen. Depressionen können aber auch im Zusammenhang mit körperlichen Erkrankungen auftreten. Wir wissen heute, dass bei allen Formen depressiver Erkrankungen auch spezifische Stoffwechselstörungen im Gehirn beteiligt sind.

Depressive Erkrankungen sind schwerwiegende, in der Regel aber gut zu behandelnde Erkrankungen. Die **Behandlung** erfolgt dabei sowohl medikamentös (mit Antidepressiva) als auch psychotherapeutisch in Form stützender Gespräche oder auch einer längerfristigen spezifischen Psychotherapie. Darüber hinaus müssen bei einer Therapie auch die Lebensumstände eines Menschen mit berücksichtigt und evtl. therapeutisch beeinflusst werden.