

## Depression. Eine neue Volkskrankheit?

Nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation WHO gehören psychische Erkrankungen zu den häufigsten Krankheiten weltweit. Ihr Anteil wird weiter steigen. Für das Jahr 2020 setzt die WHO die Depression auf Platz zwei der größten Gesundheitsprobleme. Derzeit leiden Berechnungen zufolge mehr als 120 Millionen Menschen an Depressionen. Depressionen sind Gemütskrankheiten, bei wel-

chen es zu einer traurigen Verstimmung verbunden mit Angstzuständen, innerer Unruhe sowie Denk- und Schlafstörungen kommt. Das Denken ist verlangsamt und dreht sich meistens um ein Thema: wie schlecht es geht, wie aussichtslos die jetzige Situation und wie hoffnungslos die Zukunft ist. Depressionen sind gut behandelbare Krankheiten, es steht eine breit gefächerte Palette von gut erprobten Therapiemöglichkeiten zur Verfügung...

### Warum man zum Arzt gehen sollte

Bei depressiven Erkrankungen nützt "gutes Zureden" oder die Aufforderung sich "zusammen zu reissen" sicher nicht. Depressive Menschen sind auch nicht träge, faul oder gar "nichtsnutzig"! Es sind die Symptome der Krankheit, welche die Menschen verändern. Aber dagegen können heute erprobte und unproblematische Behandlungen helfen. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig zum Facharzt zu gehen, um

- eine genaue Diagnose zu finden
- eine ausreichende, wenn notwendig mehrteilige Behandlung zu bekommen
- diese Behandlung auf die persönlichen Bedürfnisse nebenwirkungsfrei und genau abzustimmen
- diese Behandlung ausreichend lang durchzuführen und
- schliesslich fachgerecht abzuschliessen.

### Warum nur einer von zehn Depressionkranken eine angemessene Behandlung bekommt...

Fast 2/3 der Kranken wissen oder glauben nicht, dass es hilfreiche Behandlungen gibt und kommen nicht zum Arzt! Wiederum 2/3 von jenen, die eine Behandlung anstreben, werden nicht vom Spezialisten gesehen, weshalb nur ungefähr 50% genau diagnostiziert und erkannt werden. Nur einer von 10 aus dieser Gruppe erhält schliesslich eine ausreichende Behandlung!

### Was kann ich selbst tun?

Hilfe suchen und vertrauensvoll annehmen. > Am Anfang wird ärztlich und durch Medikamente am besten geholfen. > Kontakte zu Bezugspersonen suchen, sich anvertrauen, nichts verstecken. > Die Behandlung braucht eine Anlaufzeit, die Besserung kommt schrittweise. > Realistisch bleiben – sich nicht zu viel zumuten! > Auch selbst in kleinen Schritten vorgehen und denken! > Versuchen Sie leichte Aktivität, auch wenn's schwerfällt. > Versuchen Sie, sich nicht zurückzuziehen – machen Sie bei sozialen Aktivitäten mit. > Die Behandlung darf nur ärztlicherseits verändert werden. > Denken Sie daran, die Rekonvaleszenz ist ein stetig zunehmender Prozess, kein plötzliches Ereignis. > Trübe Gedanken lösen sich auf wie Nebel in der Sonne...



### Symptome der Depression

- 01 Ständige Müdigkeit, Mattigkeit, Lustlosigkeit oder Apathie
- 02 Schlechte Stimmung, Verlust der Fähigkeit sich zu freuen
- 03 Hoffnungslosigkeit, Angst
- 04 Grübeln über Sinnlosigkeit, Gefühl von Lebensüberdross
- 05 Minderwertigkeits- und Schuldgefühle
- 06 Starke Entscheidungsschwäche
- 07 Kontaktscheu
- 08 Schlafstörungen
- 09 Unruhe, Nervosität oder Apathie
- 10 Appetit- und Gewichtsveränderung
- 11 Selbstmordgedanken

### So können Sie helfen

- 1 Seien Sie ein verständnisvoller und geduldiger Zuhörer
- 2 Überschätzen Sie Ihre Betreuungsmöglichkeiten nicht
- 3 Seien Sie flexibel
- 4 Unterstützen und ermutigen Sie den Depressiven – setzen sie ihn aber nicht unter Druck
- 5 Helfen Sie mit Erinnerung an gut überstandene Verstimmungen
- 6 Machen Sie klare, eindeutige Vorschläge, verlangen Sie keine Entscheidungen
- 7 Unterstützen Sie die ärztliche Behandlung und kommentieren Sie diese nicht, das wirkt nur verunsichernd
- 8 Kranke hintergeht man nicht
- 9 Selbstmordäusserungen ernst nehmen

### Weiterführende Infos

- [www.depression.at](http://www.depression.at)
- [www.depression.ch](http://www.depression.ch)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/depression.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/depression.html)