

Immer mehr Menschen leiden unter einer Depression, weltweit gehören depressive Erkrankungen zu den schwerwiegendsten Krankheitsbildern, da sie ca. 15% der Bevölkerung betreffen. Dennoch ist das Thema nach wie vor ein Tabu und es gibt viele falsche Vorstellungen über Depressionen. Klar ist, es kann jeden und jede treffen. Gut zu wissen ist aber auch, dass bei einer richtigen Behandlung Depressionen heutzutage heilbar sind.

## Definition Depression

Das lateinische Wort „deprimere“ bedeutet „herunter- oder niederdrücken“. Depressionen sind psychische Störungen, bei denen über längere Zeiträume charakteristische Symptommuster mit ausgeprägten Stimmungsveränderungen auftreten. Häufig kommen verschiedenste körperliche Beschwerden hinzu. Wie kaum eine andere Erkrankung beeinträchtigen Depressionen in fundamentaler Weise Lebensqualität, Erlebnis- und Leistungsfähigkeit der Betroffenen.

## Psychische und körperliche Folgen

Eine Depression kann nicht durch eine einzelne Ursache erklärt werden, da die Erkrankung meist ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren ist. Die Verstimmung ist in vielen Fällen sehr tiefgreifend – ein von Resignation geprägter wochenlanger Rückzug, der keinerlei Neuorientierung mehr zulässt. Statt nachzudenken, verfällt man ins Grübeln. Statt sich zu erholen, ermüdet man durch ständige Zweifel an sich und der Welt. Schwer Depressive können nicht mehr weinen, sie empfinden nur noch eine unendliche innere Leere. Selbstmordgedanken sind häufiger Begleiter, führen aber glücklicherweise meistens nicht zum Suizid. Tatsächlich nehmen sich etwa 3 bis 4% aller depressiv Erkrankten das Leben, wichtig ist, sich möglichst frühzeitig in Behandlung zu begeben.

## Gründe für eine Depression

**Vulnerabilität** (Dünnhäutigkeit, Verletzbarkeit) und **Stress** sind nach Ansicht vieler Forscher die Hauptauslöser einer Depression. Genetische bzw. biologische Faktoren einerseits sowie psychosoziale und biografische Krisen andererseits beeinflussen und verändern zu unterschiedlichen Zeitpunkten des Lebens verschiedene Hirnareale stark. Erst in ihrem Zusammenwirken jedoch wird die Psyche verletzlich – vulnerabel – gegenüber belastenden Einflüssen, also Stress. Die Haut wird durchlässig, die Psyche empfindsam, eine Stress-Depression wird ausgelöst.

## Klare Symptome einer Depression

**Interessenverlust** ist in nahezu allen Fällen vorhanden. Es besteht ein Gefühl der Traurigkeit und Trostlosigkeit, der Hoffnungs- und Hilflosigkeit. Sie überdauern mindestens zwei Wochen und das Interesse an allen gewohnten Aktivitäten erlischt. Weitere typische Symptome sind:

- Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Gedanken von Wertlosigkeit und Schuldgefühle
- Appetit- und Gewichtsveränderungen
- Müdigkeit und Energieverlust
- Apathie, psychosomatische Unruhe oder Verlangsamung
- Denk- und Konzentrationsstörungen
- Gedanken an den Tod, Suizidvorstellungen

## Verborgene Symptome einer Depression

Schwieriger wird es, Symptome zu erkennen, die auf den ersten Blick alles andere als depressiv wirken. Diese Menschen wirken **nervös, angespannt** und innerlich getrieben. Sie können nicht still sitzen, spielen mit den Händen, zupfen an ihrer Kleidung. Andere

sind **überaus aktiv**, verfolgen nahezu fanatisch berufliche, sportliche oder kulturelle Interessen. Sie geben sich bei allem, was sie tun, locker und fröhlich – empfinden aber keine Freude. Solche Strategien sollen von Ängsten, Selbstzweifeln und depressiven Verstimmungen ablenken. Diese Menschen erleben – stärker als jene mit klassischen Symptomen – eine Depression nicht als Krankheit, sondern als persönliches Versagen. Man spricht von einer „Smiling-Depression“.

## Behandlungen

Die Behandlung einer depressiven Störung gliedert sich in drei Phasen:

1. Akuttherapie (4 – 8 Wochen): Bessert die Beschwerden und lässt diese abklingen.
2. Erhaltungstherapie (mind. 6 Monate): Bringt Stabilisierung und Symptommfreiheit.
3. Rückfallprophylaxe (1 – mehrere Jahre): Beugt vor und verhindert Wiedererkrankung.

Die Wirksamkeit einer Behandlung erfordert ein ganzheitliches Konzept mit verschiedenen Therapien. Mehr als bei jeder anderen Krankheit hängt der Verlauf einer Depression von den Betroffenen ab.

## Gut zu Wissen

Depressionen sind psychische Krankheiten oder Störungen, verbunden mit einer inneren Leere und Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit, möglicherweise Angstzuständen, innerer Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen.

- Depressive können sich nicht mehr richtig freuen und haben oft Mühe, selbst einfache Entscheidungen zu treffen.
- Depressionen werden häufig von hartnäckigen körperlichen Beschwerden begleitet.
- Grundlose Schuldgefühle gehören zu den wesentlichen Anzeichen einer Depression.
- Depressive benötigen, wie alle kranken Menschen, von ihrer Umgebung Verständnis und Unterstützung.
- Depressionen haben eine gute Heilungschance wenn sie erkannt und behandelt werden. Psychotherapie und möglicherweise auch Antidepressiva helfen.
- Die Wahrscheinlichkeit, dass Depressionen wiederkehren, ist leider hoch. Dennoch: man kann vorbeugen.
- Depression ist eine Krankheit, die den Menschen als Ganzes erfasst. Körper Seele und Psyche sind betroffen.
- Depressionen sind weder ein Zeichen von Schwäche oder Faulheit noch etwas, wofür man sich schämen muss.

## Die Spezialistin:

Dr. Ulrike C. Garber,  
FMH für Psychiatrie  
und Psychotherapie

In Zusammenarbeit mit

Liechtensteiner  
Bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

## Weiterführende Infos:

- [www.buendnis-depression.li](http://www.buendnis-depression.li)
- [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)
- [www.depression.ch](http://www.depression.ch)
- [www.depression.uzh.ch](http://www.depression.uzh.ch)
- [www.depri.net](http://www.depri.net)

Weitere Informationen rund um  
das Thema Gesundheit finden Sie auf  
[www.gesundesliechtenstein.li](http://www.gesundesliechtenstein.li)