

DEPRESSION

Erkennen
Vermeiden
Helfen



DEPRESSION

Was ist eine Depression?

Die Depression

- ❖ ist eine psychische Erkrankung, die mit Antriebslosigkeit und körperlichen Beschwerden einhergeht
- ❖ ist eine häufige Erkrankung – fast ein Zehntel der ÖsterreicherInnen erkrankt irgendwann einmal in seinem Leben daran
- ❖ setzt sich aus psychischen und körperlichen Beschwerden zusammen
- ❖ verläuft meist in Phasen, d. h. bei vielen Betroffenen wechseln sich die depressiv gestimmten Phasen mit Zeiten normalen Befindens ab

Die depressive Phase umfasst Symptome wie

- ❖ gedrückte Stimmung, Gefühle sind wie abgestorben oder ertaubt
- ❖ mangelnde Freude bis hin zu fehlendem Interesse an normalen Aktivitäten und Vergnügungen
- ❖ Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen
- ❖ Appetitlosigkeit
- ❖ Denken und Handeln fällt schwer, Konzentrationsschwierigkeiten
- ❖ Energielosigkeit, Müdigkeit
- ❖ geringes Selbstbewusstsein und unangemessene Schuldgefühle
- ❖ wiederkehrende Gedanken über den Tod, Suizidgedanken und -versuche
- ❖ das Gefühl unerwünscht zu sein, nicht geliebt und verstanden zu werden

Depressive Menschen zeigen unterschiedliche Symptome und diese können auch unterschiedlich vorhanden sein.

Depression oder Verstimmung?

Manchmal ist eine depressive Erkrankung nicht leicht von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden.

Bei einer Verstimmung ist man traurig, grantig oder müde, aber man kann sich von diesen Gefühlen ablenken oder sich trotzdem über schöne Dinge freuen. Dies ist bei der Krankheit Depression nicht mehr möglich.

Ursachen

Die Ursachen sind noch nicht vollständig aufgeklärt.

Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle:

- ❖ die Krankheit kann durch die Eltern vererbt werden
- ❖ bei depressiven Menschen zeigen sich Veränderungen im Körper, die das Denken und Fühlen beeinflussen (wie z.B. Veränderungen im Gehirnstoffwechsel etc.)
- ❖ schwere Belastungen (z. B. der Verlust eines geliebten Menschen)
- ❖ die Einnahme bestimmter Medikamente kann ebenfalls eine Depression auslösen

Eine Depression kann aber auch ohne erkennbaren Grund plötzlich entstehen. Sie ist kaum jemals auf ein einziges Ereignis zurückzuführen! Es ist wichtig, die körperlichen Ursachen mit Medikamenten zu behandeln. Danach kann eine psychologische Behandlung angeschlossen werden

Diagnose

Die Beschwerden von depressiven Menschen sind nicht immer gleich, daher ist es schwierig eine Depression als solche zu erkennen. Häufig klagen die Betroffenen über rein körperliche Beschwerden und nicht über depressive Stimmung.

▼ Gespräch mit Experten

Das wichtigste Hilfsmittel, um eine Depression zu erkennen, ist ein ausführliches Gespräch des Betroffenen mit einem Facharzt für Psychiatrie oder einem Psychologen.

▼ Körperliche Untersuchung

Anschließend an das diagnostische Gespräch können zur Abklärung körperlicher Ursachen weitere medizinische Untersuchungen folgen (z. B. Blutuntersuchung).

▼ Fragebögen

Es haben sich verschiedene Fragebögen und Tests bisher gut bewährt. Sie helfen den Schweregrad der Depression abzuschätzen. Danach richtet sich auch die Art der Behandlung.

Behandlung

Es gibt verschiedene Formen einer Depression, die unterschiedlich behandelt werden müssen.

Bei einer **leichten** Depression genügt oft eine psychologische Behandlung.

Bei einer **schweren** Form der Depression ist eine Kombination aus Medikamenten (Facharzt) und psychologischer Behandlung üblich.

Die Depression ist eine Erkrankung, deren Behandlung von einem Facharzt für Psychiatrie oder einem Klinischen Psychologen übernommen werden sollte.

Eine **frühest mögliche Behandlung** ist besonders wichtig, um den Betroffenen eine verbesserte Lebensqualität zu ermöglichen und den Leidensdruck zu mindern.

Bei der schweren Depression besteht fast immer eine hohe Suizidgefährdung! Daher sind direkte oder indirekte Ankündigungen bzw. Andeutungen hinsichtlich Suizid immer ernst zu nehmen! (siehe Folder „Suizidprävention“).

**Bei den meisten Patienten lässt sich
die Depression mit einer konsequenten
Behandlung durch einen Experten gut
in den Griff bekommen!**

Beratung und Information

Heerespsychologischer Dienst

☎ 050201 10-51800 oder -51810
hpa.hpd@bmlv.gv.at

Helpline-Service (rund um die Uhr und anonym)

☎ 050201 99-1656

Streitkräfte Dion1/MPsych

☎ 050201 50-20050

Sanitätszentren

SanZ Ost ☎ 050201 10-65381

SanZ Süd ☎ 050201 50-25330

SanZ West ☎ 050201 60-25430

Hilfestellung in den einzelnen Bundesländern bieten z.B.:

pro mente - Gesellschaft für psychische und soziale
Gesundheit: <http://www.promenteaustria.at>

Psychosozialer Dienst (PSD)

Einrichtungen in den einzelnen Regionen siehe
Telefonbuch