
Freudlos? Mutlos? Kraftlos?



Depressiv verstimmt? Sprechen Sie uns an!

Depressionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Nach Daten aus dem Jahr 2016 waren ca. 8,2 % der europäischen Bevölkerung innerhalb der letzten 12 Monate von einer depressiven Störung betroffen. Wenn man unter Depressionen leidet, dann ist man also nicht allein. Vor allem aber: Es gibt Hilfe bei Depressionen.

Symptome

Je nach Art und Schwere der Depression sind die Symptome sehr unterschiedlich in ihrer Art und Ausprägung – sie können auftreten und auch spontan wieder verschwinden. Die Symptome sind Tagesschwankungen unterworfen. Morgens leiden Betroffene in der Regel am stärksten. Das auffälligste Merkmal einer Depression ist ein negatives und pessimistisches Denken. Die Gedanken kreisen fast unentwegt in negativer Weise um die eigene Person, die Mitmenschen, die Arbeit, die Vergangenheit und die Zukunft. Menschen mit einer depressiven Erkrankung betrachten ihr Leben als sinnlos. Sie stellen alles infrage, auch ob es Sinn macht, überhaupt etwas zu tun. In den Phasen tiefster Verzweiflung und Depression besteht eine Neigung zu Selbstmordgedanken und Selbstmordversuchen.



Einige Betroffene spüren vor allem eine große Leere und Gleichgültigkeit, andere hingegen quälende innere Unruhe, Anspannung, Rastlosigkeit bis hin zu starker Erregung. Einfachste Entscheidungen zu treffen fällt schwer, da Betroffene

- unsicher sind, welche die richtige Entscheidung ist und
- Angst vor Fehlentscheidungen besteht.

Neben negativen Gedanken können sich Depressionen auch in körperlichen Symptomen bemerkbar machen:

□ **Erschöpfung**

Depressive Menschen fühlen sich in der Regel schlapp, antriebslos, erschöpft, schwach und ohne jede Energie. Dies kann zu einem chronischen Zustand werden.

□ **Schlafprobleme**

Weitere mögliche Symptome sind neben Einschlaf- auch Durchschlafprobleme. Oftmals wachen Depressive in den frühen Morgenstunden auf und können dann nicht mehr einschlafen.

□ **Ernährungsgewohnheiten**

Betroffene leiden in der Regel an Appetitlosigkeit. Manche essen aber auch, ohne dass sie Appetit haben, weil sie sich damit etwas Gutes tun wollen – Essen macht nun mal gute Gefühle!

□ **Sexualprobleme**

Die Lust an Sexualität geht verloren und es kommt zu sexuellen Funktionsstörungen wie etwa Erektionsproblemen.

□ **Weitere körperliche Krankheitszeichen**

Kopfschmerzen, Magenschmerzen, und Rückenschmerzen, sowie ein bedrückendes Schweregefühl im Brustraum. Es kann zu Verstopfung, aber auch zu Durchfall kommen.

Die Aufgabe des Arztes

Eine wichtige Aufgabe im Rahmen der ärztlichen Abklärung von Depressionen ist die Abgrenzung zu körperlichen Erkrankungen (sogenannte organische Depressionen) und eine Analyse des aktuellen Medikamentenplans sowie ggf. des Alkohol- bzw. Drogenkonsums.

Besonderes Augenmerk gilt an dieser Stelle den Stoffwechselerkrankungen. Beispielhaft sei hier eine Unterfunktion der Schilddrüse erwähnt, da durch den Mangel an Schilddrüsenhormonen depressionsähnliche Symptome auftreten können. Ebenso sollte der Cortisolspiegel bestimmt werden, damit eine Funktionsstörung der Nebenniere ausgeschlossen werden kann. Eine Nebennierenunterfunktion kann unterschiedliche Ursachen, wie zum Beispiel Autoimmunerkrankungen oder Infektionserkrankungen haben. Je nach Symptomkomplex können auch neurologische Erkrankungen in Frage kommen. Neben der körperlichen Untersuchung sollte hier auch ein eventueller Mangel an bestimmten Vitaminen (insbesondere Vitamin B12) durch eine Blutuntersuchung abgeklärt werden. Es gibt aber auch körperliche Leiden, die aufgrund ihrer Schwere depressive Stimmungen auslösen oder verstärken können. Dazu gehören beispielsweise Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Lunge, sowie Tumorerkrankungen.

Therapiemöglichkeiten

Zunächst sollten körperliche Ursachen ausgeschlossen werden, da hier die Krankheitsursachen therapiert werden müssen. Für endogene Depressionen steht je nach Schweregrad zunächst die Psychotherapie zur Verfügung, welche zum Beispiel durch natürliche Präparate wie Johanniskraut unterstützt werden kann. Bitte teilen Sie in jedem Fall dem behandelnden Arzt auch die Einnahme von solchen natürlichen Präparaten mit, um Arzneimittelinteraktionen zu vermeiden.

Bei mittelgradigen bis schweren Depressionen kommt dagegen meist eine Kombination aus medikamentöser Behandlung und Psychotherapie zum Einsatz. Weitere Behandlungsansätze, insbesondere die Lichttherapie bei Winterdepression, ergänzen das Behandlungsspektrum.

Und nun die gute Nachricht



Eine Depression ist zwar eine häufige, dafür aber eine relativ gut behandelbare Erkrankung. Leider fällt es vielen Patienten schwer, ihrem behandelnden Arzt ihre Beschwerden mitzuteilen. Bitte sprechen Sie uns an!

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Praxisteam.

