

Depression

Jeder Mensch ist Stimmungen unterworfen - guten und schlechten. Mal freudig erregt, mal mutlos und niedergeschlagen, das sind die verschiedenen "Gemütsbewegungen", wie die frühere Bezeichnung lautet.

Nicht immer ist konkret nachvollziehbar, woher sie kommen und wodurch sie ausgelöst werden. Eine extreme Gemütsbewegung ist die "Gemütskrankung", die Depression und ihre in seltenen Fällen auftretende Variante, die manisch-depressive Erkrankung.

Trauer, Mutlosigkeit und Niedergeschlagenheit sind meistens ganz normale Reaktionen auf Enttäuschungen, Trennungen, Überlastungen oder den Verlust eines geliebten Menschen. Im medizinischen Sinn ist dies noch keine Depression, sondern die "gesunde" psychische Verarbeitung eines belastenden Erlebnisses. In der Regel dauert diese einige Tage, vielleicht ein paar Wochen oder Monate, doch wenn der Lebensschmerz nachlässt, hebt sich die Stimmung wieder.

Wenn dagegen die "schlechte Stimmung" gar nicht mehr aufhören will und die Betroffenen kaum noch ein belastendes Erlebnis als Ursache benennen können, spricht man von einer Depression. Depressive Menschen verspüren eine tiefe Leere, die bis zur Todessehnsucht eskalieren kann. Der Versuch, sie aufzuheitern, schlägt meistens ins Gegenteil um, die Stimmung wird noch gedrückter.

Manche Depressionen äußern sich in körperlichen Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen und sind deshalb besonders schwer zu erkennen. Depressionen können durch belastende Erlebnisse ausgelöst werden, beruhen nach neueren Erkenntnissen aber auch auf Störungen des Stoffwechsels im Gehirn. Bestimmte Botenstoffe im zentralen Nervensystem - sogenannte Neurotransmitter - sind aus dem Gleichgewicht geraten. Dadurch verändert sich die Fähigkeit, Freude und Zufriedenheit zu verspüren, negative Gefühle wie Schuldgefühle und Selbstanklagen werden übermächtig. Motivation und Antrieb unterliegen einer bleiernen Hemmung. Psychotherapie und die Behandlung mit Medikamenten (Antidepressiva) führen bei den meisten Patientinnen und Patienten zu erkennbaren Erfolgen.

Depressivität und Teilnahmslosigkeit sind nur die eine Seite der "Gemütskrankung". Die andere Seite der seelischen Störung ist die so genannte **Manie**, die noch schwieriger als Erkrankung zu erkennen ist. Tatendrang, Euphorie, Risikobereitschaft und scheinbar unbändige Energie kennzeichnen die **Manie**. Manische Phasen sind geprägt von totaler Selbstüberschätzung, Größenwahn und hektischen Aktivitäten, die aber selten zu Ende

...

Kontakt:

LWL-Klinik Marsberg
Weist 45 – 34431 Marsberg
Tel.: 02992 601-1000
E-Mail: wkpp-marsberg@wkp-lwl.org

gebracht werden. Die so gegensätzlich sich äußernde Krankheit entspricht der Volksweisheit: "Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt ...".

Mittlerweile leiden vier Millionen Deutsche unter einer Depression, die einer der verbreitetsten seelischen Erkrankungen ist und zunehmend häufiger auftritt.

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer häufig übersehen werden. Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns ganz unabhängig vom konkreten Auslöser auftreten. Genau hier setzen antidepressive Medikamente an und tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen. Die depressiven Symptome lassen nach. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und oft Monate dauernde medikamentöse Therapie notwendig. Antidepressiva machen nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit.

In einer Psychotherapie, die sich insbesondere bei leichten und mittelschweren Depressionen bewährt hat, erwerben die Betroffenen Strategien, um anders mit ihren Problemen umzugehen. Wenn Angehörige verstehen, dass es sich bei einer Depression um eine ernsthafte Erkrankung handelt, können sie durch ihre Unterstützung ebenfalls einen wichtigen Beitrag für die Bewältigung der Depression leisten.