kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

Leichte Depressionen

... wenn die Stimmung schwankt

m-e-d-i-a 53 / 02.2008

crossmed Edition
Arzt und Patient im Gespräch

Impressum

Verlag Crossmed GmbH
Oberer Schrannenplatz 9
88131 Lindau
Telefon 0 83 82-40 92 34
Telefax 0 83 82-40 92 36
info@crossmed.de
www.crossmed.de

Autor Jürgen Bause, ags medienservice
89608 Griesingen

Redaktion Sabine Habicht PR Service
Oberer Schrannenplatz 9
88131 Lindau
Telefon 0 83 82-27 50 56
Telefax 0 83 82-27 50 57
info@habicht.de
www.habicht.de

Layout Nicole Blümel
Crossmed GmbH
88131 Lindau

Auflage 1/2008

Bildnachweis Deckblatt: Dragan Trifunovic © www.fotolia.de, Seite 3: Fred Goldstein © www.fotolia.de, Seite 4: Olga Solovei © www.fotolia.de, Seite 5: nyul © www.fotolia.de, Seite 6: © Sächsische Landesbibliothek - Staats- und Universitätsbibliothek Dresden / Deutsche Fotothek, Seite 8 (MRT): Katrina Brown © www.fotolia.de, Seite 8 + RS (Arzt, Patientin): Udo Kroener © www.fotolia.de, Seite 9: Martina Taylor © www.fotolia.de, Seite 10: © qay / Pixelio, Seite 11: Elena Elisseeva © www.fotolia.de, Seite 12: endostock © www.fotolia.de, Seite 13: Nachtfalke © www.fotolia.de, Seite 14: Susanne Güttler © www.fotolia.de, RS (Frau): Rebecca Abell © www.fotolia.de, (Johanniskraut): © C. Nöhren / Pixelio

Seite

2	Vorwort
3	Leichte Depressionen - was ist das eigentlich ?
4	Häufige Ursachen einer Depression
6	Symptome einer depressiven Episode
7	Organische oder symptomatische Depression
9	Therapeutische Möglichkeiten
9	Was hilft bei der milden Depression
12	Was kann man selber tun ?
13	Wie kann ich als Angehöriger helfen ?
15	Adressen / Literaturhinweis / Internettipps

Liebe Leserinnen, liebe Leser

„Depression" ist eine immer noch zu wenig bekannte, oft gefährliche und in jedem Fall die Lebensqualität der Patienten stark beeinträchtigende Erkrankung. Aber: Es ist eine Krankheit, die fast immer gut zu behandeln ist und deshalb nicht schicksalhaft das Leben eines Menschen zerstören muss.

Über die Ursachen gibt es viele Theorien. Wahrscheinlich müssen genetische Faktoren und widrige Lebensumstände zusammenkommen, um ein seelisches Tief auszulösen, aus dem die betroffenen Menschen nur schwer wieder herausfinden.

Neben organischen Krankheiten (Näheres in dieser Broschüre) wird zum einen ein Mangel an wichtigen Botenstoffen des Gehirns - z.B. Serotonin - für die psychischen Schwankungen verantwortlich gemacht. Zum anderen weiß man, dass seelische Verletzungen, vor allem diejenigen, die uns in der Kindheit zugefügt wurden, „Narben" in unserem Bewusstsein hinterlassen, die dann oft erst im Erwachsenenalter zu Ängsten, Unsicherheiten und eben zu Depressionen führen.
Da es eine unauflösliche Verbindung zwischen Körper und Seele gibt, äußern sich diese psychischen Befindlichkeitsstörungen nicht selten als körperliche Leiden. Unerklärliche Schmerzen, Herzrasen, Schwindel und Störungen im Magen und Darm haben eben oft keine organischen Ursachen, sondern sind Folge eines gestörten seelischen Gleichgewichts. Es ist deshalb sehr wichtig, nicht nur auf die offensichtlichen Symptome einer Depression zu achten - Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen u.ä. -, sondern auch auf die Signale des Körpers.

In diesem Band geht es vor allem um die Möglichkeit, *leichte* Depressionen zu erkennen und zu behandeln. Der Autor beschreibt die typischen Stimmungsschwankungen sehr genau. Er versteht es aber auch hervorragend, den Betroffenen Mut zu machen und ihnen Wege aus ihrem seelischen Tief zu zeigen. Sicher wird man in fast allen Fällen die zusätzliche Hilfe eines Arztes benötigen, und man sollte nicht zögern, sie in Anspruch zu nehmen. Aber für viele der Kranken ist es bereits von großem Wert, dass sie ihren so hoffnungslos scheinenden Zustand besser verstehen. Und dass sie sich mit ihren Problemen nicht allein gelassen fühlen.

Dr. Marianne Koch
Präsidentin der Deutschen Schmerzliga

Leichte Depression – was ist das eigentlich?

Schon in der griechisch-römischen Antike wurden Depressionen beschrieben. und auch die begleitenden körperlichen Erkrankungen. Hippokrates beschrieb bereits im vierten vorchristlichen Jahrhundert die Depression als ein Übergewicht der schwarzen Galle >Melancholie<.

Wenn einem mal der Alltag „grau" erscheint, liegt nicht gleich eine Depression vor. Jeder hat mal einen „schlechten" Tag.

Innere Unruhe, Schlafstörungen, Schuldgefühle, Hilflosigkeit gegenüber Herausforderungen im Beruf und privaten Ereignissen, -sich einfach ausgebrannt fühlen und traurig sein über die Situation, in der man sich gerade befindet - das sind ganz normale Reaktionen unseres Körpers auf gewisse Ereignisse und sie sind überwiegend vorübergehend.
Oft sind am nächsten Tag die Sorgen wieder vergessen. Manche Dinge regeln sich wieder von selbst, Probleme am Arbeitsplatz oder in der Familie lösen sich während eines Gespräches. Und für Dinge, die noch am Vortag unlösbar erschienen, gibt es überraschend Lösungsansätze.
Und diese „grauen" Tage treffen für jeden von uns mal zu und sind überwiegend auch schnell wieder verschwunden. Sie werden durch angenehme Ereignisse wieder abgelöst.

... wenn die Lebensfreude schwindet

Verschwindet die Lebensfreude fängt man an zu grübeln, leidet unter Schlaflosigkeit, Antriebsarmut, Hilflosigkeit, Konzentrationsmangel und sinnlosem Gedankenkreisen. Die Tätigkeiten die vorher am Arbeitsplatz Spaß gemacht haben, fallen einem schwerer und man reagiert gereizt auf seine Arbeitskollegen.

Treten die Symptome immer wieder mal auf und begleiten einen über einen längeren Zeitraum als etwa 14 Tage, dann spricht man von einer leichten Depression.
Man fühlt sich einfach nicht mehr so leistungsfähig und grübelt über die verschiedensten Dinge nach. Vom Partner und Angehörigen fühlt man sich häufig ebenfalls missverstanden oder nicht akzeptiert. Mit den Freunden kommt man auch nicht mehr so klar wie in der Vergangenheit.

Diese Dauerverstimmungen können einem den ganzen Tag vermiesen. Seelische Hochs und Tiefs und damit verbundene Stimmungsschwankungen gehören zum alltäglichen Menschenleben und sind so alt wie die Menschheit selbst. Die Natur kennt nämlich kein starres Schema, sondern ein wiederholtes und Schicksals gegebenes Auf und Ab. Bereits in der Bibel wird die sogenannte Schwermut (bei König Saul) sehr ausführlich beschrieben.
Solch ein Auf und Ab im Leben können wir gewöhnlich leicht verkraften, wenn wir gesund sind. Die kleinen und größeren Krisen stecken wir zwar nicht immer so leicht weg, doch wir sollten versuchen sie zu bewältigen.

Die häufigsten Ursachen einer Depression

Depression ist nicht gleich Depression. Depression ist eine Krankheit, eine Gemütserkrankung, die verschiedenste Ursachen hat. Niemand kann vor der Erkrankung sicher sein.

Jeder - ob als Kind oder im höheren Lebensalter kann an einer Depression erkranken. Schätzungen zufolge erkranken jährlich in Deutschland 4,4 Prozent der Männer an einer Depression. Bei den Frauen sind es mit 13,5 Prozent dreimal so viele Erkrankungen. Frauen sind aber nicht nur anfälliger. Sie leiden auch häufiger unter körperlichen Beschwerden als Männer. Das erschwert das Erkennen einer Depression, denn körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magen-Darm Probleme, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Schlafstörungen oder Durchfallerkrankungen lenken nicht selten von den wahren Ursachen der Depression ab. Eine fehlgeleitete Entwicklung in der Kindheit durch einen ängstlichen-fürsorglichen Erziehungsstil und eine daraus resultierende „erlernte Hilflosigkeit" kann ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Depression sein.

Die Ursachen sind sehr facettenreich und sogenannte Warnsymptome gibt es nicht. Das Beschwerdebild ist manchmal so vielfältig, dass auch der nahe Angehörige sowie der Betroffene selbst vor einem Rätsel stehen. Man könnte jetzt eine Kaskade von Ursachen der Depression aufführen. Das würde jedoch den Rahmen der Broschüre sprengen. Nachfolgend möchten wir einige mögliche auslösende Faktoren aufzeigen.

Wenn Eltern oder sogar die Großeltern unter depressiven Erkrankungen litten. Weiterhin können partnerschaftliche Probleme und Trennungen ausschlaggebend sein. Schwierigkeiten am Arbeitplatz oder der Verlust der Arbeitsstelle. Körperliche Erkrankungen und Funktionsstörungen sowie chronische Schmerzzustände und Trauer durch den Verlust eines einem nahestehenden Menschen.
Hirnerkrankungen, Hirnverletzungen, Tumore, Medikamentenmissbrauch, Störungen der Schilddrüse. Ebenso kann sich auch ein Burnout-Syndrom zu einer depressiven Erkrankung entwickeln.
Wissenschaftler haben festgestellt, dass Menschen mit wenigen sozialen Kontakten, wie zum Beispiel das Single-Dasein, ein höheres Risiko haben, an einer Depression zu erkranken. Menschen deren Persönlichkeit sich durch Selbstunsicherheit, Überkorrektheit, Ordentlichkeit, Leistungsbetonung und Aufopferungsbereitschaft auszeichnet, sind ebenfalls gefährdet.

Die Schwangerschaftsdepression

Die umgangssprachlich als „Heultage" bezeichnete Zeit nach der Geburt wird wahrscheinlich durch eine Hormonumstellung verursacht. Die stimmungsmäßige Labilität und depressive Verstimmung tritt in den ersten 3 bis 5 Tagen nach der Geburt bei 40 bis 70 % aller Entbindungen auf.
Seltener sind die sogenannten Wochenbettdepressionen. Sie treten meist in den ersten Wochen nach der Geburt auf und werden in der Regel ambulant behandelt. Sie können aber auch mehrere Monate anhalten. In schweren Fällen ist eine stationäre Behandlung notwendig.

Eine häufige Erscheinung nach der Entbindung: die Schwangerschaftsdepression

Die Winterdepression

Sie wird auch als saisonale Depression bezeichnet. Die Winterdepression tritt in der lichtarmen Jahreszeit auf, das heißt vom Herbst bis zum Winter bzw. Frühjahr. Überwiegend leiden Frauen unter Lustlosigkeit, Schläfrigkeit, Lethargie und haben auch verstärkten Heißhunger, vor allem auf Süßigkeiten. Im Sommer haben die Betroffenen keine Beschwerden. Die Anzeichen einer Winterdepression werden unter anderem durch eine Lichttherapie behandelt.

Symptome einer depressiven Episode

Als depressive Episode wird wissenschaftlich das gesamte Krankheitsbild der Depression bezeichnet. Der Begriff Depression wurde bereits Anfang des 19. Jahrhunderts von Medizinern angewendet. Die depressive Episode kann sich durch verschiedene Krankheitsbilder äußern.

Melancholie aus dem Jahre 1640 von Giovanni Benedetto Castiglione

depressive Verstimmung
Der Patient zieht sich von Freunden zurück. Er hat kein Interesse mehr an seinem Bekanntenkreis, obwohl er unter Umständen früher ein „Motor" für zahlreiche Aktivitäten war. Um neuen Verabredungen zu entgehen, werden Kopfschmerzen, Zeitprobleme usw. vorgeschoben.

verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
Die Betroffenen werden gegenüber ihren sonstigen Gewohnheiten fahrig. Fehler treten am Arbeitsplatz ebenso auf, wie im Haushalt. Der zuverlässige Kollege wird von Vorgesetzten auf Verfehlungen angesprochen und dem Partner fällt auf, dass Dinge im Haushalt einfach vergessen werden. Wichtige Termine werden vergessen und es passieren evtl. kleinere Unfälle im Haushalt oder Straßenverkehr.

vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
„Ich schaffe das nicht mehr so wie früher", das sind typische Aussagen von Betroffenen. Dinge, die sich noch vor Tagen oder Wochen fast wie von selbst erledigten, können jetzt nicht mehr in gewohnter Weise durchgeführt werden. Auch das Vertrauen zu sich selbst fehlt, um neue Dinge anzupacken. Dies wirkt sich besonders in der Arbeitswelt aus.

Schlafstörungen
Langes abendliches Wachliegen und frühes morgendliches Erwachen verbunden mit einem körperlichen sowie emotionalen Tief in den Morgenstunden weisen auf eine Depression hin. Der Patient leidet häufig unter Ein- und Durchschlafstörungen. Es kann sich auch eine regelrechte Angst vor den Nachtstunden entwickeln. Der betroffene Patient ist tagsüber erschöpft und unfähig sein Tagesgeschäft zu bewältigen.

Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust
Häufig wird aufgrund der Erkrankung auch zu wenig Nahrung zu sich genommen. Die Patienten verlieren erheblich an Gewicht. Unter Umständen wird der Gewichtsverlust kaschiert mit Bemerkungen, wie „ du wolltest dass ich immer schlank aussehe, jetzt mache ich das" oder „ich will schick aussehen, deshalb nehme ich jetzt ab." Dies kann sich bis zu einer Magersucht entwickeln.

mangelnde Reaktion auf Erfreuliches
Der Besuch von lieben Freunden oder Verwandten wird fast teilnahmslos hingenommen. Die üblichen Vorbereitungen für einen erwarteten Besuch unterbleiben. Auch sonstige freudige Ereignisse, wie Familienfeiern, Geburt eines Kindes usw. interessieren nicht mehr.

sexuelle Interesselosigkeit
Da sich der kranke Partner immer mehr zurückzieht, ist dies auch mit einer sexuellen Interesselosigkeit verbunden. Bereits der erste körperliche Kontakt und die ersten intimen Annäherungen des Partners werden abgewehrt.

negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
Nachrichten mit negativem Inhalt, gleich welcher Art, werden vom Kranken auf sich bezogen. Der Kranke leidet und malt sich vielfach Horrorszenarien aus, die kaum zutreffen würden.

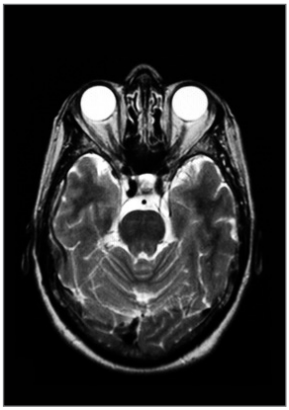
Depression organischer oder symptomatischer Ursache

Die Ursachen von Depressionen sind so unterschiedlich, dass sie hier gar nicht alle erwähnt werden können. Man kann auch nicht von DER Depression sprechen.

Symptomatische Depressionen werden durch Krankheiten ausgelöst. Die Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) wird als mögliche Ursache in Betracht gezogen sowie weitere endokrine Erkrankungen. Nierenerkrankungen, Lebererkrankungen, Bauchspeicheldrüsenkrebs, chronische Herz-Kreislauferkrankungen und Infektionskrankheiten wie die Grippe, AIDS, Tuberkulose usw. können auch Ursachen für eine Depression sein.

Weiterhin kann eine einseitige Ernährung (beispielsweise bei Senioren) mit einem ausgeprägten Vitaminmangel eine organische Depression auslösen.

Von organisischen Depressionen spricht man, wenn eine Erkrankung des Gehirns die Ursache der Depression ist. Solche Erkrankungen können sein: Hirntumore, Zustand nach einem Schädel-Hirn-Trauma, Parkinson-Krankheit, Migräne, Epilepsie, Hirnlähmung.


Querschnitt eines menschlichen Gehirns

Pharmakogene Depressionen treten dann auf, wenn die Krankheit durch eingenommene Medikamente ausgelöst wird. Dazu gehören Medikamente gegen Bluthochdruck, Kortikosteroide, Antieleptika und Neuroleptika sowie einige ältere Substanzen der „Pille" (orale Kontrazeptiva).

Bitte setzen Sie verordnete Tabletten nie eigenmächtig ab. Wenn Sie den Verdacht haben, gewisse Substanzen nicht zu vertragen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Er wird ggf. das Medikament gegen ein anderes austauschen.

Viele Untersuchungen deuten darauf hin, dass bei Depressionen Störungen des Hirnstoffwechsels vorliegen. Dabei geraten Neurotransmitter (biochemische Botenstoffe die Informationen von einer Nervenzelle zur nächsten weiterleiten) aus dem Gleichgewicht. Untersuchungen haben gezeigt, dass Depressive im Vergleich zu Gesunden oft erniedrigte Werte dieser Botenstoffe haben.

Die Differenzialdiagnose

Welche Krankheitsursache eine Depression hat, kann durch eine eingehende Diagnostik herausgefunden werden. Nur eine eingehende körperliche Untersuchung und Gespräche mit einem Arzt Ihres Vertrauens können helfen, die Ursache Ihrer Erkrankung herauszufinden. Je differenzierter die Untersuchung, umso besser kann Ihnen der Arzt helfen.

Eine Analyse der Ursachen erfolgt durch den Arzt

Therapeutische Möglichkeiten

Für das Krankheitsbild der Depression gibt es heute gute medizinische, pharmakologische und ergänzende therapeutische Möglichkeiten.
Nach der eingehenden diagnostischen Abklärung kann der Facharzt einen Therapieplan erstellen und diesen mit dem Patienten besprechen.

Antidepressiva zählen bei zahlreichen Formen der Depression zur Standardmedikation.

Die Wirksamkeit der heute verwendeten Antidepressiva ist durch zahlreiche klinische Studien belegt. Die Antidepressiva wirken entweder auf das sogenannte Noradrenalin- oder das Serotonin-System oder auf beide gleichzeitig. Sie beeinflussen damit das Zentrale Nervensystem und bestimmte Strukturen in Gehirn (Synapsen).

Durch Antidepressiva kann ein Mangel bzw. Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn (z.B. Noradrenalin, Serotonin, Dopamin) wieder angeglichen werden.

Gut zu wissen:
Antidepressiva haben kein Suchtpotential.
In aller Regel ist frühestens nach 6 - 14 Tagen ein positiver Effekt hinsichtlich der Depression zu erwarten.

Was hilft bei der milden Depression?

Auch bei einer leichten Depression können therapeutische Maßnahmen helfen.

Naturheilmittel mit Johanniskraut
Johanniskraut, auch Hypericum perforatum genannt, wird oft bei depressiven Verstimmungen angewendet. Johanniskraut gehört zu der Gruppe der pflanzlichen Heilmittel (Phytopharmaka). Klinische Studien haben die Wirkungsweise belegt und in der Schulmedizin gehört Johanniskraut zu den anerkannten und bewährten Phythopharmaka.

Johanniskraut ist wegen seiner leicht stimmungsaufhellenden Wirkung bekannt und wird zur Therapie von leichten und mittelschweren Depressionen eingesetzt. Weiterhin wird es bei nervösen Unruhezuständen verwendet.
Johanniskraut Präparate sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 450 bis 1000 mg Extrakt und sollte keinesfalls eigenmächtig überschritten werden. Die Wirkung dieses Naturheilmittels ist erst nach zwei bis vier Wochen spürbar. Deshalb haben Sie Geduld und setzen Sie das Medikament nicht gleich wieder ab.

blühendes Johanniskraut

Da Wechselwirkungen mit einigen anderen Medikamenten auftreten können, ist das Gespräch mit dem Arzt immer angebracht. Weiterhin wird auch die Haut sehr lichtempfindlich. Deshalb nicht anwenden bei bekannter Lichtempfindlichkeit und für hellhäutige Menschen sind die Besuche von Solarien in der sonnenarmen Zeit und die Sonnenbäder im Sommerhalbjahr zu vermeiden.
Nicht anwenden in der Schwangerschaft und während der Stillzeit. Weiterhin sollten Johanniskrautpräparate auch nicht bei Kindern Anwendung finden.

Psychotherapie
Die therapeutische Maßnahme wird genau auf das Krankheitsbild abgestimmt. Der Patient wird lernen, seine Krankheit zu erkennen. Weiterhin lernt er die Krankheit zu verstehen und damit umzugehen, damit er wieder eine positive Haltung entwickelt. Ein weiterer Schritt ist der Aufbau von zwischenmenschlichen Beziehungen zu Angehörigen, Freunden und dem weiteren sozialen Umfeld.
Ein weiterer Schritt ist, dass der Patient lernt, seinen Tag wieder zu strukturieren, mit seinen Problemen umzugehen und wieder seinen bekannten Gewohnheiten zu folgen, wie beispielsweise Kinobesuche, sich mit Freunden treffen usw..
Der Patient wird lernen, mit Konflikten wieder zurecht zu kommen. Schritt für Schritt lernt der Betroffene mit seiner Krankheit, mit sich und seiner Umwelt wieder zurecht zu kommen.
Unter Umständen wird es erforderlich sein, dass Umfeld für den Patienten zu verändern. Auch hier wird der Therapeut helfen, beispielsweise Defizite und Probleme in der Familie aufzuarbeiten. Die Therapeuten sind hierfür speziell ausgebildet und arbeiten Hand in Hand mit dem Facharzt zusammen.

Der Therapeut begleitet den Patienten und ist neben dem behandelnden Arzt der Ansprechpartner.

Soziotherapie

Sie begleitet den Patienten stützend, klärend oder umorientierend damit auf die psychosozialen Belastungen eingegangen werden kann. Dieses Arbeitsfeld wirkt vorrangig in den Lebensbereichen des Patienten und wird von Sozialarbeitern und Sozialpädagogen betreut.

Depressiv erkrankte Menschen verlieren den Kontakt zu ihrem sozialen Umfeld (Familie, Freunde, Arbeitsplatz). Es kann zu Trennungen kommen, zum Verlust der Wohnung, des Arbeitsplatzes. Durch das soziotherapeutische Angebot soll der Kranke befähigt werden, seine Interessen wieder selbst wahrzunehmen und gegenüber Dritten zu vertreten.

Deshalb beinhaltet die Soziotherapie das gezielte Training von sozialen Kompentenzen, die verloren gegangen sind. Der Therapeut unterstützt den Kranken beispielsweise bei der Erarbeitung und Erstellung der Tages- und der Wochenpläne, begleitet den Patienten zum Arzt, macht mit ihm Behördengänge und vieles mehr.

Unterstützungsleistungen im Arbeitsleben sind ein weiteres Feld der Soziotherapie. Die Unterstützung bei der Wiedereingliederung in das Arbeitsleben. Auf Wunsch des Betroffenen erfolgen auch Gespräche mit dem Arbeitgeber, Betriebsrat.

körperliche Aktivität hilft, wieder Freude zu erleben

Physiotherapie

Einen hohen Stellenwert hat die Physiotherapie bei depressiv Kranken. Massagen, Kneippsche Anwendungen, medizinischer Bäder, Bewegungstherapie, Schwimmen, Laufen, Radfahren gehören mit zum Therapiekonzept. Sporttreibende fühlen sich in der Regel nach ihren Aktivitäten wohler, ruhiger, zugleich aber auch dynamischer. Die Stimmung ist gehoben, Erregungszustände lassen nach. Auch die meisten psychischen Störungen sprechen auf sportliche Aktivitäten positiv an. Besonders der Aufenthalt im Freien ist für einen Depressiven ein Gewinn. Neben der körperlichen Aktivität ist das Tageslicht erheblich höher als bei einer Lichttherapie. Selbst bei einem bedeckten Himmel ist die Lichtausbeute intensiver. Die sportlichen Aktivitäten sollten daher möglichst regelmäßig (am besten täglich) durchgeführt werden. Selbstverständlich auch daheim in Begleitung mit Angehörigen und Freunden.

Was kann man selber tun?

Der erste Schritt sollte der Arztbesuch sein. Sprechen Sie regelmäßig mit ihrem Arzt und nehmen Sie die verordneten Medikamente genau nach dem Verordnungsplan ein. Das sind die ersten Schritte zur Besserung der Krankheit.

Der regelmäßige Arztbesuch sollte mindestens 1-2 mal in der Woche stattfinden. Auch wenn Sie den Eindruck haben, dass die Gesprächsdauer mit ihrem Arzt zu kurz ist, so haben die Besuche einen wichtigen Nebeneffekt: Ihr Tagesablauf bekommt wieder eine Struktur. Sie werden aktiver und müssen sich an Termine und Verabredungen halten.

Der erste Schritt: das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrem Arzt

Bitte bedenken Sie: Alle Maßnahmen die Sie aus Ihrer Erkrankung heraus führen, können nur in kleinen Schritten erfolgen. Das betrifft die medikamentöse Therapie ebenso wie die ärztlichen Maßnahmen, die Psychotherapie und die Physiotherapie.
Ändern Sie nicht eigenmächtig die Dosierung Ihrer Medikamente und setzen Sie diese nicht eigenmächtig ab. Dies birgt die Gefahr eines Rückfalls bzw. einer Wiedererkrankung. Antidepressiva machen auch bei längerer Einnahme nicht abhängig.

Dem Leben eine neue Richtung geben

Planen Sie die Aktivitäten für den nächsten Tag oder gleich für die bevorstehende Woche. Planen Sie zuerst alle wiederkehrenden Tätigkeiten, wie Zeitunglesen, Arztbesuch, Einkaufen, Wäsche waschen. Das hilft Ihnen aus der Hilflosigkeit. Halten Sie diesen Zeitplan strikt ein und notieren Sie zusätzlich weitere Dinge, wie Besuch von Freunden usw..

Seien Sie körperlich aktiv und bleiben Sie nicht im Bett liegen und halten Sie sich an den Zeitplan, den Sie sich erstellt haben. Versuchen Sie -auch wenn es schwer fällt- aus der Wohnung zu gehen. Machen Sie kleine Spaziergänge, fahren Sie Rad und erledigen Sie nach Möglichkeit alle Aufgaben, die Sie sich für den Tag vorgenommen haben.

Das Führen eines Tagebuches kann helfen

Setzen Sie sich kleine und überschaubare Ziele und versuchen Sie diese einzuhalten. Nur so gelingt es den Kreislauf der Depression zu durchbrechen.
Notieren Sie sich auch die kleinsten Erfolgserlebnisse in Ihrem Tagebuch. Seien Sie stolz darauf was Sie geleistet haben. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor ! Setzen Sie sich bewusst kleine Ziele.

Versuchen Sie keine negativen Gedankengänge an sich herankommen zu lassen. Auch wenn die Depression alles hoffnungslos und negativ erscheinen lässt: Das ist nicht die Wirklichkeit. Die Wirklichkeit wird durch depressive Stimmungen und negative Phantasien überlagert.

Sprechen sie mit einem Menschen Ihres Vertrauens über Ihre Krankheit. Bitten Sie den Partner Ihres Vertrauens mit Ihnen zum Arzt zu gehen, um sich über Ihre Krankheit besser zu informieren. Bitten Sie Ihren Partner mit Ihnen Spaziergänge zu machen und bei anderen Aktivitäten zu begleiten. Ein Gesprächspartner außerhalb der Familie veranlasst Sie das Haus zu verlassen und neue Aktivitäten zu unternehmen.

Gesundes und regelmäßiges Essen ist für Menschen mit Depressionen sehr wichtig. Viele Menschen mit Depressionen leiden unter Gewichtsverlust. Deshalb sind regelmäßige Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse sehr vorteilhaft.
Meiden Sie Alkohol. Alkohol betäubt nur vorübergend Ihre Sorgen. Das ist keine Lösung. Und Alkohol schadet Ihrer körperlichen Gesundheit. Sie fühlen sich nach dem Abklingen des Alkoholeffekts eher noch deprimierter und haben größere Schwierigkeiten. Alkohol sollte auch nicht zusammen mit Antidepressiva eingenommen werden.

Wie kann ich als Angehöriger helfen?

Der Angehörige wird einige Veränderungen beim Kranken feststellen, aber die Ursachen nicht deuten können. Akzeptieren Sie dass der Betroffene wirklich krank ist und unter einer ernst zu nehmenden Erkrankung leidet. Depressionen sind heute sehr gut behandelbar und haben eine Erfolgsrate von etwa 80 Prozent. So viel wie in keinem anderen Bereich der Medizin.

Depressive sollten sich unbedingt in eine ärztliche Behandlung begeben. Meistens ist bei den Betroffenen mit Widerstand zu rechnen. Sie glauben nicht, dass sie krank sind und halten einen Arztbesuch für sinnlos. Zuneigung, Verständnis und Mitgefühl durch den Angehörigen sollten den Kranken zu einem Arztbesuch bewegen. Informieren Sie sich umfassend über das Krankheitsbild und lassen sie sich von einem Nervenarzt, Psychiater oder Psychotherapeuten beraten.

Folgendes sollten Sie als Angehöriger beherzigen:

- Suchen Sie professionelle Hilfe und sprechen Sie über ihre Probleme mit Freunden und Bekannten.

- Üben Sie Toleranz mit dem Kranken. Haben Sie sehr viel Geduld und Verständnis.

- Schaffen Sie Riten. Unternehmen Sie mit dem Kranken täglich etwas anderes zu festen Zeiten.

- Fördern Sie die Eigeninitiative des Betroffenen. Jede noch so kleine Aktivität des Kranken sollte unterstützt werden.

Fördern Sie die Eigeninitiative des Betroffenen

Das schadet eher als es nützt:

- Raten Sie einem Depressiven nicht, mal Urlaub zu machen. Das kann den Kranken überfordern. Er vereinsamt noch mehr.

- Seien Sie zurückhaltend mit gut gemeinten Ratschlägen wie zum Beispiel. „Dir geht es doch gut, du hast doch keinen Grund traurig zu sein."

- Zuviel Aktionismus, wie große Feiern überfordern den Kranken und verstärken seine depressive Verstimmung.

Depressiv Kranke haben keinen eigenen Willen, deshalb ist es sinnlos an ihren Willen zu appellieren.

Informationen und Selbsthilfegruppen

Internet

www.depression-diskussion.de
www.psychosoziale-gesundheit.net
www.depressionen-depression.net
www.kompetenznetzwerk-depression.net
www.kompetenznetzwerk-depression.de

Selbsthilfe

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Thomas-Mann-Strasse 49a
53111 Bonn
Beratungstelefon: 01 80 / 5 95 09 51 0,12 Euro/Min.

Ein Verzeichnis von Fachärzten und Psychotherapeuten findet man leicht nach Eingabe der Postleitzahl unter www.gesundheitpro.de.

Literaturverzeichnis

Depressionsfibel
Volker Faust, Urban & Fischer, 1995

Depressionen erkennen, verstehen, betreuen in Stichworten
Volker Faust, Arcis Verlag München 1995

Depression
Dr. Rüdiger Dahlke, Goldmann Verlag 2006

Ratgeber Depression
Martin Hautzinger, Hograefe Verlag 2006

Wenn Ältere schwermütig werden
Martin Hautzinger, Psychologie Verlags Union 2006

3 x 250 mg = 750 mg

KLEIN

In der Summe hochdosiert – den ganzen Tag wirksam!

Eine gleichmäßig verteilte Dosierung von 3 x 250 mg Johanniskrautextrakt über den Tag lässt keine „Wirkstofflöcher" aufkommen und ist somit effektiver als eine Einmalgabe von 750 mg.

… bei leichten depressiven Störungen. Gleicht Stimmungsschwankungen aus.

… natürlich – schon wieder besser!

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält: Arzneilich wirksamer Bestandteil: 250 mg Trockenextrakt aus Johanniskraut (3,5 - 6,0 : 1), Auszugsmittel: Ethanol 60 Vol.-%. **Sonstige Bestandteile:** Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, hochdisperese Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Natriumcarboxymethylstärke, Magnesiumstearat, Cellulosepulver, Stearinsäure; Eudragit E 100, Hypromellose, Macrogol 6000, Talkum, Titandioxid E 171.
Packungsgrößen: Filmtabletten: 30 St. (N1); 60 St. (N2); 100 St. (N3)
Dr. Gustav Klein GmbH & Co. KG, 77732 Zell am Harmersbach / Schwarzwald. Fax: 07835-634685, Internet: www.klein-phytopharma.de, E-Mail: info@klein-phytopharma.de

Hyperforat® 250 mg
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Information zum Mitnehmen!

Crossmed Informationsbroschüren aus der Serie **„Arzt und Patient im Gespräch"**, zu vielen Themen rund um Ihre Gesundheit, finden Sie bei Ihrem Facharzt, in Kliniken, Rehazentren und in vielen Apotheken und Drogerien. Selbstverständlich kostenlos zum Mitnehmen oder zu bestellen unter www.crossmed.de im Internet. Hier finden Sie auch die Themenliste der aktuellsten Informationsbroschüren.

crossmed

www.patienten-bibliothek.de