

Informationen über Depressionen

Ursachen

Depressionen können verschiedenste Ursachen haben, manchmal ist diese auch nicht klar zu erkennen oder identifizieren. Auch als Stoffwechselstörung angesehen, denn dem Gehirn steht nicht genug Serotonin zur Verfügung. Dieses ist entscheidend für die Stimmung und den Antrieb.

Depressionen können als Belastungsreaktion gesehen werden.

In seltenen Fällen kann es durch eine Schilddrüsenunterfunktion bedingt sein.

Symptome

Bei dieser Erkrankung gibt es verschiedene Formen, die auftreten können

- Depressive Episoden in leicht- schwergradiger Ausprägung
Hierbei gibt es nochmal einen Unterschied zwischen dem “Funktionierendem“, hierbei wird der Alltag so normal wie möglich weitergeführt, nach Außen wird die Niedergeschlagenheit nicht deutlich. Ist dies nicht der Fall, kostet es viel Kraft den Alltag zu bewältigen. In der schweren Form kann es schon überfordern aufzustehen, für sich zu sorgen.
- Allgemeine Symptome sind Niedergeschlagenheit, verlangsamtes Handeln und Denken, häufiges Grübeln, Selbstzweifel, Traurigkeit bzw. innere Leere oder Gleichgültigkeit. Der Antrieb ist gehemmt, es kommt zum Interessenverlust, Konzentrationsproblemen. Schlafprobleme, gesteigerter oder geschwächter Appetit....
- Dann gibt es noch die Manisch-depressive Form, hierbei wechseln sich depressive Phasen mit gesteigerter Euphorie ab. Wobei je nach Ausprägung “normale“ Phasen dazwischen liegen können.
- Bei der Manie zeigen sich entgegengesetzte Symptome: vermindertes Schlafbedürfnis, gehobene Stimmung, Ruhelosigkeit, viele Ideen gleichzeitig. Rededrang und rasende Gedanken, Selbstüberschätzung und Größenwahn, unkontrollierte Geldausgaben sowie riskantes, ungehemmtes Verhalten. Seltener oder geringerer Appetit kann auch zu den Symptomen gehören.
- Eine abgeschwächte Form der Manie ist die Hypomanie. Hierbei sind die Betroffenen voller Energie und Kreativität, jedoch sehr zerstreut und überreizt.

Behandlung

Bei Depressionen ist die Kombination von Psychotherapie und Antidepressiva hilfreich. Bei der medikamentösen Behandlung gibt es verschiedenste Präparate, manchmal kann es etwas dauern das richtige Medikament gefunden zu haben.

Darüber hinaus kann eine Tagesstruktur helfen, sei es "nur" durch regelmäßige Mahlzeiten, oder recht feste Zeiten zum Aufstehen und Schlafen gehen.

In kleinen Schritten wieder Interessen aufnehmen, Sozialkontakte pflegen, ohne sich selbst zu überfordern. Ich halte es für wichtig, sich nicht die Schuld an der Krankheit oder deren Symptomen zu geben.

Damit es zu weniger depressiven Episoden kommt, oder diese schwächer werden, ist es hilfreich für genügend Ausgleich zu sorgen. Sei es durch Sport, Sozialkontakte pflegen, Kreativität, Entspannungstechniken oder was auch immer einem gefällt.

Tipps für Angehörige

- Als wichtigsten Punkt sehe ich an, die Krankheit ernst zu nehmen. So typische Sätze wie " reiß dich zusammen", " sei nicht so faul" ...sind absolut kontraproduktiv.
- In einer depressiven Episode braucht es die nötige Ruhe, weil vieles einfach nicht möglich ist. Dies sollten Angehörige berücksichtigen.
- Geduld und Unterstützung sind wichtig
- Eventuell Ermutigung zu leichten Aktivitäten

Tipps für Betroffene

- sich selbst die nötige Zeit geben
- Es kann ein Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik oder Tagesklinik helfen, um wieder zur Stabilität zu gelangen

(Quellenangabe:

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/psychische-erkrankungen/manisch-depressiv-leben-zwischen-extremen-2016496?tkcm=ab>)

