



Psychische Erkrankungen

Depressionen und depressiver Stimmung gegensteuern

Jeder kennt Tage, an denen man sich niedergedrückt und ohne Antrieb fühlt. Hält dieses Gefühl aber an, so kann auch eine Depression vorliegen – dabei handelt es sich um keine vorübergehende schlechte Stimmung, sondern um eine ernst zu nehmende Erkrankung, die abgeklärt und behandelt werden muss. Wie spürt man eine Depression? Sich hoffnungslos zu fühlen, endlos zu grübeln, keinen Antrieb zu haben, unfähig zu sein, Freude oder Trauer zu empfinden, sich sogar wertlos zu fühlen – das alles können Zeichen und Auswirkungen einer Depression sein. Diese führt nicht nur zu seelischen, sondern auch zu körperlichen Beschwerden. So können Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken als Symptom einer Depression auftreten, genauso wie Herzrasen, Schwindel, Zittern oder Kloßgefühl im Hals.

Was bessert depressive Stimmungen?

Depressionen müssen unbedingt von einem Arzt behandelt werden und gegebenenfalls verordnete Medikamente sollte man genau nach Anweisung einnehmen. Keinesfalls sollte man versuchen, eine Depression mit Hausmitteln zu bekämpfen. Dennoch gibt es einige Möglichkeiten, begleitend zur ärztlichen Behandlung selbst Einfluss auf die Stimmungslage zu nehmen. Hier ein paar Ratschläge:

- Auch wenn es Ihnen schwerfällt, sich aufzuraffen: Treiben Sie Sport. Besonders günstig ist Ausdauersport mit mäßiger Intensität an der frischen Luft, also z.B. Walking oder Joggen.
- Halten Sie sich viel im Freien auf. Licht ist wichtig für eine ausgeglichene Stimmungslage. An dunklen Wintertagen kann es hilfreich sein, die Wohnung gut auszuleuchten.
- Versuchen Sie, Hobbys zu intensivieren oder wiederzubeleben, und sich mit Tätigkeiten zu beschäftigen, die Sie beruhigen oder die ihnen früher Freude bereitet haben.
- Geben Sie negativen Stimmungen nicht zu viel Raum. Akzeptieren Sie die Situation als Erkrankung und versuchen Sie, ihre Gedanken immer wieder auf Neutrales oder Positives zu richten.
- Setzen Sie sich für jeden Tag kleine, gut umsetzbare Ziele. Rufen Sie einen Freund an, kaufen Sie Blumen oder machen Sie einen schönen Spaziergang.

- Alkohol und Zigaretten sind bestenfalls kurzzeitige „Seelentröster“. Langfristig verstärken sie körperliche wie auch psychische Probleme.
- Nehmen Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf. Dort gibt es Menschen, denen es genauso oder ähnlich geht, und die Sie verstehen.

Was sollten Angehörige beherzigen?

Angehörige können durch ihr Verhalten dazu beitragen, dass depressive Menschen besser mit ihrer Lebenssituation klarkommen. Tipps für Angehörige:

- Ergreifen Sie die Initiative, wenn sich bei Ihrem Partner, Angehörigen oder einem Freund die Depression trotz Behandlung nicht bessert, der Betreffende aber den Arztbesuch scheut. Vereinbaren Sie einen Termin für ihn in der Praxis.
- Machen Sie sich bewusst, dass die Depression eine Erkrankung ist und bleiben Sie geduldig, auch wenn Sie die schlechte Stimmungslage nicht nachvollziehen können.
- Reagieren Sie nicht mit einfachen, wenn auch gut gemeinten Ratschlägen. Aufforderungen wie sich zusammenzureißen oder einfach mal zu verreisen wirken auf depressive Menschen nicht beruhigend, sondern verstärken eher das Gefühl, nicht verstanden zu werden.
- Beachten Sie die Grenzen Ihrer Belastbarkeit und suchen Sie Ihren Ausgleich. Ziehen Sie sich nicht vom sozialen Leben zurück, sondern holen Sie sich Hilfe und Unterstützung bei Freunden und Bekannten.

Links:

- Stiftung Deutsche Depressionshilfe, www.deutsche-depressionshilfe.de
- Deutsches Bündnis gegen Depressionen e.V. www.buendnis-depression.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam