

Symptome

Ständig niedergeschlagen, nichts macht mehr Freude und im Alltag wird alles zu viel: Das sind die typischen Symptome einer Depression. Begleitet werden sie oft von Beschwerden wie Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafstörungen bis hin zu Kopf- und Rückenschmerzen.

- Die Hauptsymptome einer Depression sind Niedergeschlagenheit, Interesse-/Freudlosigkeit und fehlender Antrieb.
- Die Nebensymptome reichen von Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafstörungen bis hin zu Kopf- und Rückenschmerzen.
- Oft treten mehrere Beschwerden in typischen Kombinationen als sogenannte Syndrome auf.

„Ich kann mich gar nicht mehr richtig freuen.“ So oder ähnlich beschreiben Betroffene das typischste Merkmal einer Depression. Eine Depression kann dazu führen, dass Sie sich selbst kaum wiedererkennen: Die alltäglichen Aufgaben, die Sie früher problemlos geschafft haben, sind plötzlich nur noch zu viel. Vielleicht liegen Sie in den Morgenstunden grübelnd wach, haben Angst, ohne zu wissen wovon, und alles erscheint ausweglos und ohne Sinn.

Wie ein anderer Mensch.

Auch Freunde oder die Familie stellen oft fest: „Du hast dich total verändert!“. Denn sie sehen statt eines früher aktiven, fröhlichen Menschen nun jemanden, der ständig erschöpft ist oder wie getrieben rastlos umherläuft. Viele Betroffene leiden unter gleich mehreren Beschwerden. Darunter sind vielfach auch solche, die sie vielleicht gar nicht einer Depression zugeschrieben hätten - hartnäckige Kopf- oder Rückenschmerzen zum Beispiel. Auch Körpersprache und Mimik verändern sich, wirken verlangsamt, fast eingefroren und lassen erkennen: Hier ist etwas nicht in Ordnung.

Es gibt Haupt- und Nebensymptome.

Damit Ihr Arzt die sehr verschiedenen Symptome der Diagnose Depression zuordnen kann, ist es wichtig, alle Veränderungen so gut wie möglich zu beschreiben. Denn es gibt Hauptsymptome, also Beschwerden, die klar auf eine Depression hinweisen, und Nebensymptome, die häufig auftreten, aber nicht bei jedem vorhanden sein müssen:

- Als **Hauptsymptome** gelten **ständig gedrückte Stimmung** („Ich bin dauernd deprimiert und weiß gar nicht warum“), **anhaltende Interesse- und Freudlosigkeit** („Nichts macht mir mehr Spaß“ oder „Ich habe ein Gefühl der Gefühllosigkeit und Leere“) und **Antriebsstörungen** („Ich kann mich zu nichts aufraffen“).

- Zu den **Nebensymptomen** zählen Konzentrationsschwierigkeiten und Unruhe, ein mangelndes Selbstwertgefühl oder gar Schuldgefühle, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und nicht zuletzt der Gedanke, seinem Leben selbst ein Ende setzen zu wollen. Hinzu kommen vielleicht Kopfschmerzen, die früher nicht aufgetreten sind, unerklärliche Rückenbeschwerden oder ein beklemmendes Gefühl der Enge in der Brust.

Verstimmung oder Depression?

Natürlich ist nicht jedes Stimmungstief gleich eine Depression und auch Stimmungsschwankungen sind in gewissem Rahmen völlig normal. Aber wenn Sie bei sich gleich mehrere der beschriebenen Symptome bemerken oder von anderen darauf hingewiesen werden, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden.

Kommen bestimmte Symptome zusammen, kann Ihr Arzt darin eventuell ein sogenanntes Symptommuster, auch Syndrom genannt, erkennen. Auch diese Einordnung hilft, eine genaue Diagnose zu stellen und die für Sie richtige Therapie zu bestimmen – damit Sie bald wieder Sie selbst sein können.

<https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/symptome.php>