

Definition - Was ist eine Depression?

Eine Depression ist mehr als nur eine „Verstimmung“. Es handelt sich um eine ernst zu nehmende Erkrankung, mit seelischen und körperlichen Symptomen, die mehr Menschen betrifft, als viele glauben. Aber: Sie ist in den meisten Fällen auch gut behandelbar.

- Eine Depression kann jeden treffen. Niedergeschlagenheit, Interesse-/Freudlosigkeit und fehlender Antrieb sind die häufigsten Symptome.
- Auslöser können belastende Erlebnisse sein. Es gibt aber auch körperliche Ursachen.
- Entscheidend für die Besserung der Beschwerden ist die richtige Behandlung durch den Arzt.

Jeder fünfte Patient im Wartezimmer eines Hausarztes, so schätzt man, leidet unter einer Depression. Bei manchen beginnt sie schleichend, bei anderen bricht sie plötzlich aus. Treffen kann sie jeden – Männer wie Frauen, Senioren und sogar Kinder.

Der Name Depression leitet sich vom lateinischen Wort „deprimere“ ab, was so viel wie „niederdrücken“ bedeutet. Denn eine unerklärliche Niedergeschlagenheit ist häufig das offensichtlichste Symptom. Wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, dass sich eine Art „bleierner Mantel“ um ihr Fühlen und ihren Körper legt.

Es gibt in vielen Lebensläufen Phasen, in denen der Kummer – zeitweilig – die Freude am Leben überwiegt. Aufmerksam sollten Sie bei sich jedoch werden, wenn Sie sich über längere Zeit über nichts mehr freuen können, sich leer und wie versteinert fühlen. Wenn Teilnahmslosigkeit an Ihrer Umwelt, schnelle Reizbarkeit und unerklärbare Stimmungsschwankungen hinzutreten, dann leiden Sie wahrscheinlich an einer Depression. Auch Antriebslosigkeit, ständiges Grübeln und tiefe Angst- oder Schuldgefühle können Anzeichen sein. Im Alltag kann eine Depression bedeuten, dass auf einmal nichts mehr Spaß macht, selbst ein geliebtes Hobby nicht. Während Sie vorher aktiv und fröhlich waren, kommen Sie morgens kaum aus dem Bett. Alles ist „irgendwie zu viel“ – selbst einfache Dinge wie Abwaschen oder Einkaufen werden zur schier unlösbaren Herausforderung. Man zieht sich lieber zurück und verkriecht sich.

Körperliche Beschwerden, die häufig als Nebensymptome auftreten, verschlimmern das Befinden zusätzlich. Die Bandbreite der physischen Symptome reicht von Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Kopfschmerzen über Rückenschmerzen und Verdauungsprobleme bis hin zu einem unangenehm beklemmenden Gefühl in der Brust.

Jede Depression ist anders.

Auch wenn einige Symptome recht vage erscheinen: Treffen sie zusammen und halten sie über einen längeren Zeitraum an, liegt die Diagnose Depression nahe. Wer länger als zwei Wochen jeden Morgen wach liegt und grübelt, plötzlich einfach nicht mehr in Gang kommt, unter unerklärlichen Angstgefühlen leidet oder sich wie gelähmt fühlt, sollte unbedingt mit einem Arzt darüber sprechen.

Die Auslöser für eine Depression sind sehr unterschiedlich. Es kann ein belastendes Erlebnis sein, wie der Tod eines geliebten Menschen, eine emotional aufwühlende Trennung oder eine Kündigung. Aber es gibt auch andere rein körperliche Ursachen. Hierzu zählen zum Beispiel chronische Krankheiten wie Migräne oder Rheuma.

In der Regel gehen Depressionen mit Veränderungen im Gehirnstoffwechsel einher: Wichtige Botenstoffe geraten aus dem Gleichgewicht und das bringt Körper wie Seele gleichermaßen durcheinander.

Wichtig: Niemand ist „schuld“ an einer Depression. Womöglich kennen Sie das Gefühl, Ihren negativen Empfindungen ausgeliefert zu sein. Deshalb hilft es Ihnen nicht, wenn Angehörige oder Freunde Ihnen raten, Sie könnten sich doch „einfach zusammenreißen“. Eine Depression ist keine Willensfrage.

Was Ihnen jetzt wirklich helfen kann, ist eine auf Ihre Symptome abgestimmte ärztliche Behandlung.

Depressionen sind behandelbar.

Gerade weil es viele verschiedene Symptome und Ursachen gibt, ist es wichtig, dass Sie Ihrem Arzt die eigenen Beschwerden so genau wie möglich schildern. So kann er Haupt- von Nebensymptomen unterscheiden, eine passende Therapie verordnen, aber auch die Depression von anderen möglichen Erkrankungen abgrenzen. Denn eine leichte oder beginnende Depression ist oft schwer zu erkennen. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig zu handeln! Wer sich frühzeitig untersuchen lässt und Hilfe sucht, kann vermeiden, dass eine leichte Depression, die oft gut und relativ schnell zu behandeln ist, womöglich zu einer lang andauernden chronischen Erkrankung wird.

[https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/definition-was-ist-eine-depression.p
hp](https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/definition-was-ist-eine-depression.php)