

Woran erkenne ich, dass es sich um eine Depression handelt?

Einen schlechten Tag hat jeder von Zeit zu Zeit. Eine Depression ist aber 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.

- 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.

Ein Mensch, den Sie als aktiv und fröhlich kennen, kann sich auf einmal zu nichts mehr aufraffen, verkriecht sich oder äußert, es sei alles „irgendwie zu viel“. Wenn dieser Zustand über Wochen anhält, könnte eine Depression dahinterstecken.

Der Name Depression leitet sich vom lateinischen Wort „deprimere“ ab, was so viel wie „niederdrücken“ bedeutet. Eine unerklärliche Niedergeschlagenheit ist häufig das offensichtlichste Symptom. Betroffene können sich über nichts mehr freuen, fühlen sich leer und wie versteinert. Auf einmal macht ihnen nichts mehr Spaß, selbst ein geliebtes Hobby nicht. Sie wirken nicht nur traurig, sondern nahezu teilnahmslos, sind schnell gereizt und leiden unter unerklärlichen Stimmungsschwankungen. Oft kommen Antriebslosigkeit, ständiges Grübeln und tiefe Angst- oder Schuldgefühle hinzu.

Vielleicht beschreibt Ihr Angehöriger oder Bekannter zusätzlich unerklärliche körperliche Beschwerden. Sie treten häufig als Nebensymptome auf und reichen von Schlafstörungen über Appetitlosigkeit oder Kopfschmerzen bis hin zu Rückenschmerzen und Verdauungsproblemen.

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. Wenn Ihnen jemand erzählt, dass er jeden Morgen wach liegt und grübelt, plötzlich einfach nicht mehr in Gang kommt und unter unerklärlichen Angstgefühlen leidet, sollten Sie ihn – behutsam – auf das Thema Depression ansprechen.

Die Auslöser für eine Depression sind sehr unterschiedlich. Es kann

ein belastendes Erlebnis sein, zum Beispiel 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. Aber niemand ist „schuld“ an seiner Depression und eine Depression ist auch keine Willensfrage. Deshalb nützt es wenig, demjenigen zu raten, er solle sich „zusammenreißen“. Der Betroffene würde sicher gerne anders empfinden, aber genau das ist ihm aufgrund der Depression nicht möglich.

Depressionen sind behandelbar.

Gerade weil es so viele verschiedene Symptome und Ursachen gibt, sollten Sie zu einem Arztbesuch raten. Denn eine leichte oder beginnende Depression ist oft schwer zu erkennen. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig zu handeln! Wer sich frühzeitig untersuchen und helfen lässt, kann in der Regel vermeiden, dass eine leichte Depression womöglich zu einer lang andauernden chronischen Erkrankung wird.

<https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/woran-erkenne-ich-dass-es-sich-um-eine-depression-handelt.php>