

# Die maskierte Depression

**Freudiges Gesicht, strahlendes Lächeln und gute Laune - hinter einem lebensfrohen Menschen wird meistens kein Kind von Traurigkeit vermutet. Dass sich hinter der strahlenden Fassade jedoch eine maskierte Depression verbergen kann, wissen viele nicht.**

---

- Eine Depression kann viele Gesichter haben - auch ein lächelndes.
- Von einer maskierten Depression sind häufig Perfektionisten betroffen.
- Ihr Arzt oder Psychotherapeut kann Ihnen helfen.

Immer in Aktion, ständig in Bewegung und dabei ein Lächeln auf den Lippen: nach außen hin also eigentlich alles in Ordnung... Doch mitunter sieht es im Inneren ganz anders aus. Wer jeden Tag angestrengt versucht immer perfekt zu sein und seine Gefühle vor der Außenwelt zu verstecken, sich dann abends aber durch das Aufrechterhalten dieser Fassade abgespannt und niedergeschlagen fühlt, dem geht es nicht wirklich gut. Hinter diesen Anzeichen könnte eine maskierte Depression stecken, die auch als lächelnde Depression bezeichnet wird.

## **Perfekt, aber doch nicht perfekt genug?**

Diese Form der Depression trifft gewöhnlich Perfektionisten. Nach außen hin scheinen Betroffene durchweg glückliche und erfolgreiche Menschen zu sein. Doch innerlich sieht es ganz anders aus: Denn die Erkenntnis, den eigenen Anforderungen an sich selbst nicht gerecht werden zu können, trifft sie schwer. Nach einem durchlächelten Tag fühlen sich Betroffene sehr erschöpft, müde und können sich nicht erholen. Versagensängste wechseln sich häufig mit Phasen ab, in denen sich Betroffene wie gelähmt fühlen.

Im Vordergrund stehen meist körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, oder Magen-Darm-Beschwerden. Hinzu kommen meist Schlafstörungen, Erschöpfungssymptome und ein vermindertes Selbstwertgefühl.

Durch übertriebenen Aktionismus, wie vermehrtes Sporttreiben oder übermäßig viele, scheinbar freiwillige Überstunden auf der Arbeit, versuchen Betroffene der Umwelt ihre Depression zu verheimlichen. Sie möchten niemandem zur Last fallen und halten deshalb lieber die Fassade aufrecht, als zuzugeben, dass etwas nicht stimmt.

Wenn Sie sich in den Symptomen der „Lächelnden Depression“ wiedererkennen, suchen Sie sich professionelle Unterstützung bei Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten. Denn eine „Lächelnde Depression“ muss genauso ernst genommen werden, wie jede andere

Depression auch.

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