



Depressionen erkennen

Sehr geehrte Damen und Herren,

jeder von uns hat im Laufe seines Lebens eine private oder berufliche Krise, ist überfordert oder erlebt den Verlust eines geliebten Menschen. Statistisch führt Stress dieser Art bei jedem fünften Deutschen zu einer Depression, einer seelischen Erkrankung, deren Anzeichen allerdings nicht zwingend von den Betroffenen und ihrem Umfeld erkannt und richtig zugeordnet werden:

Depressionen können sich unterschiedlich darstellen und verlaufen.

Typischerweise kennzeichnet eine Depression eine mindestens zwei Wochen anhaltende Phase tiefer Niedergeschlagenheit. Man ist oft erschöpft, müde und antriebslos und trotzdem kann man nicht ein- oder durchschlafen. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeiten lassen nach und einfachste Tätigkeiten sind anstrengend. Diese Symptome müssen nicht immer in vollem Umfang zutreffen, sie können auch in leichter Form auftreten, dafür nicht selten Jahre lang andauern. Fachleute sprechen in solchen Fällen von einer Dysthymie.

Depressive müssen nicht immer traurig wirken. Überdrehte Fröhlichkeit, verstärkter Bewegungsdrang und innere Unruhe können genauso zu den Symptomen einer solchen Erkrankung gehören. Betroffene schaffen es zwar ihren Alltag zu meistern, erleben aber immer wieder Phasen, in denen sie handlungsunfähig und hilflos sind. Psychologen bezeichnen dies als eine „lächelnde Depression“.

Genauso unterschiedlich, wie sich Depressionen darstellen können, sind auch oftmals ihre Ursachen:

Depressionen sind von verschiedenen Faktoren beeinflusst.

Neben der genetischen Veranlagung, neurobiologischen und endokrinologischen Faktoren kommen auch die Persönlichkeit und Denkmuster, die eigenen Lern- und Lebensgeschichte als auch soziale Belastungen zum Tragen. Frauen erkranken doppelt so oft an Depressionen wie Männer. Dafür können sowohl hormonelle als auch soziale Faktoren verantwortlich sein. So kann es nach einer Geburt zu einer depressiven Episode kommen, genauso wie während den Wechseljahren. Auch zyklusabhängige Niedergeschlagenheit ist bei vielen Frauen nicht selten zu finden. Menschen, die in jüngeren Jahren hoher emotionaler Belastung ausgesetzt waren und die viel mit dem Gefühl der Einsamkeit kämpfen, können ebenso anfälliger für Depressionen sein. Entzündliche Prozesse stehen auch im Verdacht zur Entstehung depressiver Episoden beizutragen sowie im Allgemeinen physische und psychische Vorerkrankungen.

Chronischer Stress ist eine der häufigsten äußeren Ursachen für Depressionen.

Stress, der sich schleichend über längere Zeit, bis hin über mehrere Jahre entwickelt und anhält, führt häufig zu körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Je mehr sich die Symptomatik auf die Erlebens- und Handlungsbereiche ausweitert, desto größer wird das Risiko einer Depression. Neben alltäglichen Belastungen und Erwartungen, die an einen gestellt werden und einem immer mehr und mehr über den Kopf zu wachsen drohen, können auch belastende Lebensereignisse zu den Auslösern gehören. Stress kann auch „hausgemacht“ sein:

Perfektionismus kann depressiv machen.

Es sind nicht ausschließlich die Erwartungen unserer Mitmenschen und der Druck, der von außen auf uns lastet, die uns krank machen können. Wenn man den Ansprüchen an sich selbst nicht mehr gerecht wird, kann das ebenso schädlich sein. Stetes Koordinieren von Beruf, Familie und den eigenen Bedürfnissen lässt einen an seine Grenzen stoßen. Bei wiederholtem Scheitern wird häufig der Ursprung im eigenen Unvermögen gesucht. Wer dann resigniert, läuft Gefahr in Antriebslosigkeit zu verfallen und nicht mehr in der Lage zu sein, einfache Alltagsaufgaben zu bewältigen.

Ungesunde und inaktive Lebensführung begünstigt Depressionen

Stoffwechselstörungen, wie beispielsweise Diabetes, gehen nicht selten mit einer Niedergeschlagenheit einher. Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für wichtige Funktionen des Nervensystems, von dem unsere psychische Gesundheit ebenso stark abhängt wie unsere körperliche. Auch ein aktiver Lebensstil wirkt einer depressiven Entwicklung entgegen. Ruhe und Schonung verstärken eher die Rückzugstendenzen und fördern die für die Depression typische Antriebslosigkeit und Grübeleien. Bewegung und sportliche Aktivität sind seit langem Bestandteil antidepressiver Therapien als auch präventiver Maßnahmen, sollten aber gut bewältigt werden können, um als positive Erfahrung erlebt zu werden.

Das **StressZentrum Trier** bietet verschiedene Möglichkeiten zur individuellen Prävention und Umgang mit Stressbelastungen. Wir informieren Sie gerne zu unseren Informationsveranstaltungen und präventiven Maßnahmen in Betrieben, zum individuellen Stresscoaching sowie zu weiteren Angeboten des StressZentrums Trier.

Bei Fragen erreichen Sie uns telefonisch unter **0651-1 70 40 50** oder per E-Mail unter info@stresszentrum-trier.de.

Mit den besten Wünschen für Sie und einem guten Start in einen stressfreien Oktober,

*Diplompsychologin Nadin Meyer,
Stresscoach*