

16. April 2014

Schlecht drauf oder dauerhaftes Tief: Depressionen erkennen und behandeln

Anmoderation:

Eine bedrückte Stimmung und Melancholie überfällt jeden von Zeit zu Zeit. Unter einer echten Depression leidet jedoch im Laufe eines Jahres etwa jeder zehnte Deutsche. Doch wie erkennt man, ob es sich um ein kurzfristiges Tief oder um eine Erkrankung handelt? Kristin Sporbeck berichtet.

Länge: 2.20 Minuten

Text: Für eine Depression gibt es drei Hauptsymptome: Gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Freudlosigkeit sowie Antriebsmangel und starke Ermüdbarkeit. Wenn zwei dieser Symptome mindestens zwei Wochen andauern und noch zwei Nebensymptome hinzukommen, kann es sich um eine Depression handeln, wie Dr. Christiane Roick, Ärztin im AOK-Bundesverband, erklärt.

Dr. Christiane Roick:

Die Nebensymptome können sehr verschieden sein. Das können sein: Konzentrationsprobleme, vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, starke Zukunftsängste, Schlafstörungen oder auch verminderter Appetit oder auch Gedanken daran, zu sterben oder sich das Leben nehmen zu wollen.

Text: Manche Betroffene bemerken auch zuerst körperliche Anzeichen wie Abgeschlagenheit, Kopf- oder Rückenschmerzen, Herzrasen, Atemnot, Schwindelgefühle oder Verlust des sexuellen Interesses. Dabei kann eine Depression unterschiedlich ausgeprägt sein. Dauert sie länger als zwei Jahre, spricht man von einem chronischen Verlauf. Grundsätzlich lassen sich Depressionen gut behandeln. Bei leichten

und mittelschweren Depressionen kann eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung helfen:

Dr. Christiane Roick:

Bei einer leichten Depression kann man zunächst auch erst mal eine zunächst eine aktiv abwartende ärztliche Begleitung durchführen. Das hängt damit zusammen, dass die Beschwerden auch ohne Therapie wieder abklingen können. Wenn die Symptomatik aber länger als zwei Wochen anhält oder sich sogar verschlechtert, dann sollte auch hier unbedingt eine spezifische Therapie eingeleitet werden. Und bei einer schweren Depression ist es so, dass eine Psychotherapie und eine medikamentöse Therapie kombiniert werden sollten.

Text:

Eine weitere Form der Depression ist die Dysthymie. Die Symptome sind weniger stark, dauern aber über mehrere Jahre an. Die Betroffenen sind oft müde, niedergeschlagen, grübeln viel und schlafen schlecht, bekommen aber die normalen Alltagsanforderungen in der Regel bewältigt – allerdings kostet sie das viel Mühe. Hier kann ebenfalls eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung helfen. Auch in diesem Fall sollte ein Arzt oder psychologischer Psychotherapeut das Krankheitsbild abklären und die passende Therapie veranlassen.