



Psychische Gesundheit



Abteilung
Gesundheitswesen



Depression: Was ist das?

VORWORT

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass in jedem Augenblick 400 Millionen Menschen von neuropsychiatrischen Störungen betroffen sind.

Die psychischen Störungen stellen ein großes Problem der Weltgesundheit dar, da sie in allen Altersklassen sehr häufig auftreten. Psychosoziale Beeinträchtigungen ziehen Schwierigkeiten im Alltagsleben, im Beruf, und in den zwischenmenschlichen Beziehungen nach sich.

Seit Jahren kümmern wir uns intensiv um das Anliegen der psychischen Gesundheit im Land. Ich bin froh darüber, dass diesbezüglich sehr viel geleistet werden konnte. Eine geeignete Information der Bevölkerung über psychische Störungen und ihre Behandelbarkeit ist der erste Schritt zu einer wirkungsvollen Vorbeugung. Dadurch vermeiden wir Vorurteile und bekämpfen die Ausgrenzung psychisch Kranker. In diesem Sinne arbeiten wir mit dem RAI-Sender Bozen zusammen, und stellen im Rahmen verschiedener Sendungen diese wichtige Thematik in allgemein verständlicher Art vor. Drei Monate lang wird in allen Kinos Südtirols eine kurze Aufforderung an Betroffene gesendet, ihre oft begreiflichen Ängste auf der Suche nach Hilfe zu überwinden.



Ich bin überzeugt, dass die neun Broschüren der Reihe „Psychische Gesundheit“, die die Sendungen begleiten und ergänzen, einen wesentlichen Beitrag zur Information und Sensibilisierung unserer Bevölkerung leisten können. Sie sind in leicht verständlicher Sprache gehalten und verweisen sehr konkret auf Möglichkeiten der Hilfe und Anlaufstellen im Land. Den Verfassern und Gestaltern der Broschüre gilt mein aufrichtiger Dank.

*Der Landesrat für Personal, Gesundheits- und Sozialwesen
Dr. Otto Saurer*

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

SEELISCHE KRISE
KEIN GRUND ZUM VERSTECKEN
KEIN GRUND ZUR SCHAM

ABER EIN GRUND, HILFE ZU SUCHEN

Themen der Reihe: Psychische Gesundheit

• Depression	• Angststörung	• Aufmerksamkeits- Defizit- Syndrom, psychische Störungen bei Kindern
• Manie	• Zwangsstörung	• Schizophrenie
• Essstörung	• Somatoforme Störung	• Dystymie

Depression kann jeden treffen...
Jeder Mensch leidet mindestens ein Mal in seinem Leben an einem depressiven Zustand.

15 bis 20 Prozent aller Menschen entwickeln im Lauf ihres Lebens eine behandlungsbedürftige Depression. Depressionen sind damit weltweit die häufigste psychische Störung.

Depressionen treten doppelt so häufig bei Frauen wie bei Männern auf. Bei Kindern sind Depressionen ab dem neunten Lebensjahr beschrieben.

Oft geht der Depression eine besondere Belastung oder eine anhaltende Überforderung voraus. Sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen.

Menschen, die an Depressionen leiden, werden mit ihren Beschwerden häufig nicht ernst genommen ("der soll sich zusammenreißen"). In der Öffentlichkeit ist über Depression wenig bekannt.

Menschen, die an Depressionen leiden, gehen ein 20mal höheres Risiko ein, sich das Leben zu nehmen, als der Durchschnitt der Bevölkerung.

Depression ist nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Krankheit wie hoher Blutdruck oder Zuckerkrankheit. Sie kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Beruf und sozialem Stand.

Die Depression ist "keine Einbildung", sondern eine häufige, manchmal lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.



■ Zeichen der Depression:

Wenn mindestens 14 Tage lang einige der folgenden Zeichen vorhanden sind, spricht man von Depression:

- gedrückte Stimmung, Ängste, Sorgen, Verzweiflung
- Verlust von Freude und Interessen: früher angenehme Tätigkeiten, auch Hobbies und Sex, werden mühsam und unerträglich
- Denken und Handeln werden langsam, oder es tritt starke innere Nervosität auf
- Dauerndes Grübeln über eigene Fehler, Schuld oder Unfähigkeit
- Appetitverlust und Gewichtsabnahme, oder (sehr selten) stark vermehrter Appetit und Gewichtszunahme
- Schlafstörungen:
Einschlafschwierigkeiten, unterbrochener Schlaf oder frühes Erwachen
- Konzentrationsstörungen und Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- Eindruck, keine Kraft oder Energie mehr zu besitzen, oft am Vormittag am stärksten, mit Besserung gegen Abend
- Minderwertigkeitsgefühle, Lebensüberdruß, Wunsch, sich das Leben zu nehmen.

■ Weitere Zeichen können sein:

- Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Kribbeln, Schmerzen oder Gefühllosigkeit in anderen Körperteilen
- Doppelbilder, verschwommenes Sehen, Haarausfall
- Druck auf der Brust, schwere Atmung
- Mundtrockenheit, Kloß im Hals, Verdauungs-beschwerden, Übelkeit.

Wegen ihrer körperlichen Auswirkungen kann die Depression eine Körperkrankheit vortäuschen.

Die Depression ist eine Störung der Stimmung und der inneren Energie. Sie kann eine Körperkrankheit vortäuschen.



Die Depression hat viele Gesichter

Nicht immer muß die depressive Stimmung im Vordergrund stehen: in manchen Fällen überwiegt Energielosigkeit, in anderen quälende innere Unruhe.

Manche Menschen geraten besonders leicht im Herbst und im Frühjahr in depressive Bedrücktheit, andere bevorzugt im Winter.

Man unterscheidet drei Arten von Depression, die zum Teil unterschiedlich behandelt werden:

1. die depressive Episode: Sie tritt oft bei geringen Auslöser oder auch ohne auf, manchmal "über Nacht", dauert unbehandelt meist 1 bis 2 Jahre. Die Betroffenen gesunden in der Folge vollständig. Bei einigen von ihnen kehren später im Leben depressive Episoden wieder, man spricht dann von wiederkehrender Depression.
2. Die bipolare affektive Störung: siehe eigene Broschüre „Manie – Was ist das?“
3. Die Dysthymie: siehe eigene Broschüre „Dysthymie – Was ist das?“

Wer hilft?

Der Hausarzt sollte aufgesucht werden, wenn man im Zweifel ist, ob man an einer Depression leidet. Lieber einmal zu viel, als einmal zu wenig.

Der Psychiater kann beigezogen werden, wenn die Zweifel mit Hilfe des Hausarztes nicht ausgeräumt werden können. Wenn schwere Depressionen vorliegen oder wenn Suizidgefahr besteht, soll man sich direkt an einen Psychiater wenden.

Psychotherapeuten (Psychologen oder Psychiater) sind vor allem bei leichteren und mittelschweren Depressionen, die mit Lebens- oder Beziehungsproblemen in Zusammenhang stehen, die besten Ansprechpartner.

Selbsthilfegruppen sind Stütze und schaffen Gemeinschaft, geteiltes Leid ist halbes Leid.

Anlaufstellen finden Sie in der Mitte der Broschüre.

Es ist keine Schande, Hilfe zu suchen. Dennoch braucht der erste Schritt Mut und Überwindung. Angehörige und Freunde können Betroffenen dabei beistehen.





Was hilft?

Mit Medikamenten (*Antidepressiva*) und *Psychotherapie* stehen hoch wirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider kommen sie zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer häufig übersehen werden.

In einer *Psychotherapie* erwirbt der Betroffene Strategien, um seine Probleme anders zu sehen und neu mit ihnen umzugehen. Eine wichtige Rolle spielen dabei das Erleben positiver Erfahrungen und das Durchbrechen von Grübeleien und Sorgen.

Es gibt viele verschiedene Psychotherapierichtungen. Manche legen Wert auf das Erforschen der Kindheit, andere arbeiten lieber an der aktuellen Situation, mit Verhaltenstraining, Entspannungstechniken, Körperempfindungen. Wieder andere erfordern die Teilnahme der Familie oder werden in kleinen Gruppen durchgeführt. Man weiß heute, dass die Art der Psychotherapie nicht so entscheidend für das Ergebnis ist. Wesentlich ist die Beziehung, die der Betroffene (Klient) und der Therapeut aufbauen – ein Klima des Vertrauens und des

Respekts. Was in einer Psychotherapie getan und gesagt wird, untersteht der Schweigepflicht.

In 70 Prozent der leichteren Depressionen ist die Psychotherapie erfolgreich.

In der Psychotherapie lernt der Betroffene, sich selbst besser zu akzeptieren und erkennt, dass er die anderen nicht ändern kann. Der einzige Mensch, den er ändern kann, ist er selbst.



■
Antidepressive Medikamente müssen regelmäßig eingenommen werden. Ihre Wirkung, (Wiederkehr der Energie und Aufhellung der Stimmung) beginnt erst nach zwei bis drei Wochen.

Bei jeder Depression, gleich, welche Ursachen sie hat, wird der Stoffwechsel im Gehirn verändert. In bestimmten Zentren des Gehirns kommt es zu einem Mangel an Botenstoffen, sodass positive, anregende Signale schlechter übertragen werden können. Das antidepressive Medikament gleicht den Mangel an Botenstoffen wieder aus und verbessert damit die Signalübertragung.

Um Rückfälle zu vermeiden, ist meist eine Monate lange medikamentöse Therapie notwendig. Manche Betroffene nehmen Medikamente, die geholfen haben, zur Absicherung oder Vorbeugung über Jahre weiter.

Antidepressiva machen nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit.

Bei 70 Prozent der schwereren Depressionen sind Antidepressiva erfolgreich.

Auch Schlafentzug, Lichttherapie und Elektrokonvulsionstherapie helfen in besonderen Fällen allein oder mit anderen Maßnahmen kombiniert gegen Depressionen.

Depression ist kein unabwendbares Schicksal. Sie kann heute in aller Regel erfolgreich behandelt werden.



Anlaufstellen:

In Notfällen, nachts und am Wochenende:

- der diensthabende Hausarzt oder
- die Erste Hilfe-Stationen der Krankenhäuser Bozen, Meran, Brixen und Bruneck.
Von dort aus wird der diensthabende Psychiater beigezogen.

Untertags unter der Woche:

Zentrum psychischer Gesundheit:

- Bozen
Neubruchweg 3, Tel. 0471 907031
8.30-12.30 / 14.00-17.30 Mo-Do
8.30-12.30 / 14.00-16.00 Fr
- Meran
Schafferstr. 59, Tel. 0473 251700
8.30-17.00 Mo-Fr
- Brixen
Romstr. 7, Tel. 0472 834953
8.00-18.00 Mo-Do / 8.00-14.00 Fr
- Bruneck
Spitalstr. 4
Tel. 0474 586340 oder 586342
8.00-20.00 Mo-Fr

Psychologischer Dienst:

- Bozen
Mendelstr. 49/B, Tel. 0471 270115
8.00-13.00 / 14.00-17.00 Mo-Fr
- Meran
Marlingerstr. 29, Tel. 0473 222226
9.00-12.00 / 14.00-17.00 Mo-Do
9.00-12.00 Fr
- Brixen - Milland
Vintlerstr. 34, Tel. 0472 802100
8.00-12.30 / 14.00-16.00 Mo-Do
8.00-12.30 Fr
- Bruneck
Andreas Hoferstr. 25, Tel. 0474 586220
8.00-12.00 / 14.00-16.30 Mo-Fr

Selbsthilfegruppen im ganzen Land:

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit "Lichtung"

Bruneck, Dantestr. 4, Tel 0474 530266

Verband Angehöriger und Freunde Psychisch Kranker

Bozen, M. Gaismaierstr. 16, Tel 0471 260303

- An allen Krankenhäusern Südtirols können psychiatrische Behandlungen erfolgen.
- Für psychiatrische Visiten und psychologische Gespräche benötigen Sie keine Zuweisung vom Hausarzt.

Impressum:

Herausgeber:	Autonome Provinz Bozen – Südtirol, Assessorat für Gesundheits- und Sozialwesen - Amt für Gesundheitssprengel - RAI Sender Bozen
Inhalt:	Roger Pycha und Rodolfo Tomas
Grafik:	Diemme – Bozen
Übersetzung ins Deutsche:	Maria Antonella Telmon
Druck:	2001