

Depressive Verstimmungen

Der rote Faden zur Therapie

Man nimmt an, dass die meisten Menschen einmal in ihrem Leben eine depressive Verstimmung durchleben. Darum nennt man die Depression auch eine «Volkskrankheit». Die Forscher der Harvard-Universität und der Weltgesundheitsorganisation kamen in einer neueren Studie zum Schluss, dass nur 3 Krankheiten (Atemwegsleiden, Darminfektionen und Infektionskrankheiten bei Neugeborenen) die Lebenserwartung stärker mindern als schwere Depressionen. Bis zum Jahr 2020 könnten Depressionen mehr Leben vernichten als Krieg und Aids zusammengenommen.

Depression ist eine Frauenkrankheit = jede 4. Frau muss damit rechnen, mindestens einmal diese Gemütskrankheit durchzumachen. Meistens dauern Depressionen nur einige Monate und finden dann von selbst ein Ende. Die Depressionsneigung nimmt mit dem Alter zu: Bis zu 30% aller über 65-jährigen leiden an einer depressiven Verstimmung.

Was kann eine depressive Verstimmung auslösen?

- Ein schwerwiegendes Ereignis (der Tod eines lieben Menschen, ein Verlust des Arbeitsplatzes)
- Die Jahreszeit (Herbst und Winter) und die geringere Lichteinstrahlung
- Das Wochenbett (die erste Zeit nach der Geburt eines Kindes)
- Die Menge der Überträgersubstanzen an den Nervenendigungen (Neurotransmittern)

Wie zeigt sich eine depressive Verstimmung?

Das Erscheinungsbild ist vielfältig: Es gibt jedoch Schlüsselsymptome wie morgendliche Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Energieverlust, das Gefühl, nutzlos zu sein oder Schuldgefühle, nachlassendes Interesse an gewohnten Vorlieben und Aktivitäten, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche. Sehr häufig treten Angstgefühle auf. Teilweise weint man grundlos.

Welche therapeutische Ansätze gibt es?

Oft helfen schon Gespräche mit erfahrenen Therapeuten (wie Hausarzt, Psychologin oder Psychiater). Zur Unterstützung werden meistens Antidepressiva eingesetzt. Diese Medikamente helfen, die Stimmungsschwankungen auszugleichen und die Umgebung wieder realistisch wahrzunehmen. Es gibt verschiedene Klassen von synthetischen Antidepressiva. Je nach Form der depressiven Verstimmung können auch Beruhigungsmittel (Benzodiazepine) zum Einsatz kommen. Und immer häufiger wird ein altbewährter Pflanzenextrakt, das Johanniskraut, bei leichteren Erkrankungen verschrieben.

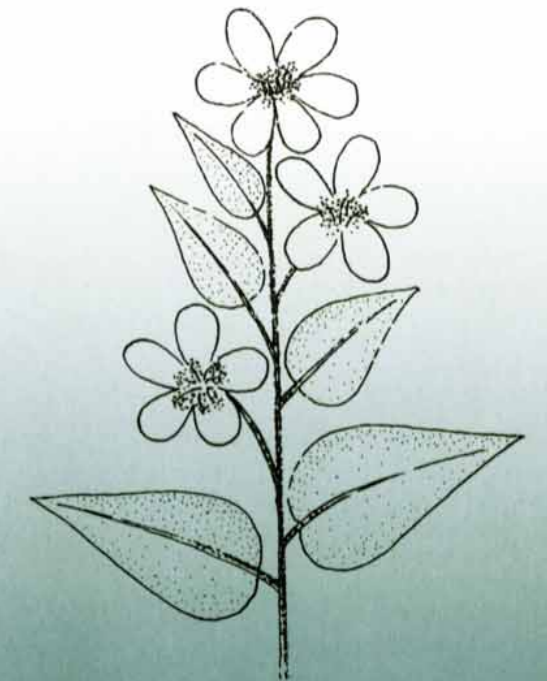
Johanniskraut, *Hypericum perforatum*.

Der Name kommt angeblich von Johannes dem Täufer, der laut Legende am 24. Juni hingerichtet wurde, das heisst, zu Beginn der Blütezeit des Johanniskrautes. Seit längerer Zeit ist die stimmungsaufhellende Wirkung des Johanniskrautes in der Volksmedizin bekannt: Schon Hippokrates und Paracelsus erwähnen sie. Heute weiss man, dass das Johanniskraut einen ähnlichen Wirkmechanismus wie die Antidepressiva hat, dass es jedoch auf ein breiteres Spektrum von Neurotransmittern wirkt und weniger Nebenwirkungen hervorruft. Daher wird es heute gerne bei leichten bis mittelschweren Depressionsformen eingesetzt.

Was ist wichtig?

Jede Therapie mit Antidepressiva oder einem Johanniskrautpräparat (z. B. Mandal 425) sollte mindestens 4 bis 6 Wochen dauern, um ein vollständiges Abklingen der Beschwerden zu erreichen. Oft werden Kuren von 3 Monaten empfohlen. Fragen Sie Ihren Arzt nach einem möglichst einfachen Einnahmeschema: Man kann es sich besser merken, dass man eine Kapsel morgens als 1 Kapsel dreimal täglich einzunehmen soll. Bei einer Therapie mit Johanniskraut sollten Sie, falls Sie helle Haut haben, Sonnenbäder oder den Besuch im Solarium vermeiden.

Depressive Verstimmungen



Folgen



Vereinsamung



Arbeitsunfähigkeit

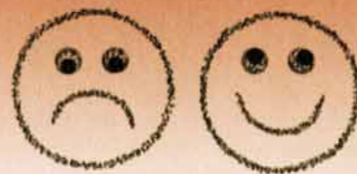


verminderte Lebensfreude

Was Sie vermeiden sollten:



Grübeln Sie nicht über die Ursachen Ihrer depressiven Gefühle nach.



Fordern Sie nicht von sich, perfekt zu sein. Alle Menschen haben gute und weniger gute Seiten.



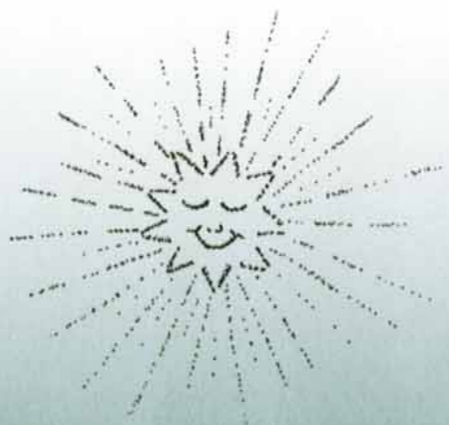
Der innere Nörgler, der alles kritisiert und sabotiert.

Was kann ich kurzfristig tun?

Auch ein kleines Ziel ist ein Ziel: Nehmen Sie sich jeden Tag etwas einfaches vor und loben Sie sich, wenn Sie es erreicht haben.



Seien Sie lieb zu sich selber wie zu Ihrem besten Freund. Akzeptieren Sie sich, wie Sie sind, denn Sie sind einzigartig.



Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf positive Dinge, den blauen Himmel, einen guten Kaffee beim Frühstück ...

Was kann ich langfristig tun?

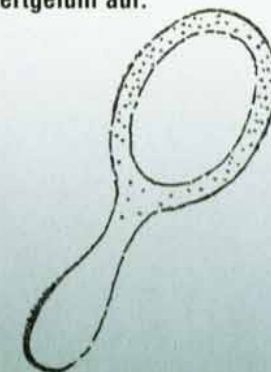
Ändern Sie Ihre Taktik: Streben Sie, in kleinen Teilbereichen, neue Verhaltensweisen an.



Bitten Sie Ihre Umgebung um eine positive Rückmeldung Ihrer Stärken und freuen Sie sich darüber.

Pflegen Sie Freundschaften.

Bauen Sie Ihr Selbstwertgefühl auf.



Hören Sie auf, perfekt sein zu wollen, sondern setzen Sie sich Prioritäten und erreichbare Ziele.