

„Geht von allein weg“: Das sind die 7 häufigsten Falschaussagen über Depressionen

28.07.16, 10:32 Uhr



Jeder zehnte Mensch auf der Welt leidet unter Depressionen laut Schätzungen der WHO. (Symbolbild)

Foto: imago/JOKER

Rund vier Millionen Menschen leiden hierzulande unter Depressionen (</ratgeber/gesundheits/depression--burnout-diese-7-krankheiten-bedrohen-unsere-psyche-am-haeufigsten-24165870>). Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO ist jeder Zehnte rund um den Globus betroffen. Über die entscheidenden Ursachen der Schwermut sind sich die Forscher im Detail noch nicht ganz einig. Der wesentliche Grund dafür liegt in der Komplexität unseres Gehirns. „Mit seinen rund 100 Milliarden Neuronen ist es bis heute weitgehend ein wissenschaftliches Rätsel“, weiß [Dr. Friedrich Straub, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein](http://schlosspark-klinik-dirmstein.de/schlossparkklinik/team) (<http://schlosspark-klinik-dirmstein.de/schlossparkklinik/team>). Für noch mehr Verwirrung sorgen viele Mythen und Irr-Meinungen zum Thema Trübsinn. Hier einige der hartnäckigsten „Falschaussagen“:

Ob „rheinische Frohnatur“ oder tiefsinniger Grübler – vor Depressionen ist niemand gefeit. „Einen sicheren Schutz davor gibt es nicht“, betont Dr. Straub. „Allerdings lassen sich die Risiken durch ein funktionierendes soziales Netzwerk mit vielen guten Freunden sowie abwechslungsreichen Hobbys senken.“ Sport und viel Bewegung an der frischen Luft können regelrecht antidepressiv wirken. Und auch ausreichende Entspannung wirkt einem Stimmungstief entgegen. „Hohe Leistungsorientierung oder der Hang zum Perfektionismus können hingegen das Depressions-Risiko erhöhen“, warnt der Experte.

„Im Gegenteil, Depressionen sind eine Volkskrankheit, deren Schwere sehr häufig unterschätzt wird“, stellt Dr. Straub klar. „Im Gegensatz zu Verstimmungen, unter denen viele Menschen vor allem in der trüben Jahreszeit leiden, können Depressionen Monate und Jahre andauern“, erläutert der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie.

Typisch sind tiefe Trauer, Antriebs- und Hoffnungslosigkeit sowie weitere belastende Beschwerden. Kommt es zu einem extremen Wechsel zwischen depressiven Phasen und Hochgefühlen, so steckt dahinter eventuell eine

Bipolare Störung. Aufgrund des heftigen Auf und Abs der Gefühle wurde dieses Leiden früher auch als manisch-depressive Erkrankung bezeichnet.

Depressionen erleiden keineswegs nur besonders sensible oder labile Menschen. Treffen kann es jeden – Kinder ebenso wie alte Menschen. „Man geht davon aus, dass jeder Fünfte in seinem Leben einmal von einer Depression betroffen ist“, erklärt Dr. Straub. „Bei Männern sind es etwa zehn, bei Frauen um die 25 Prozent.“ Sicher ist, dass nicht nur die genetische Veranlagung eine Rolle spielt. Vielmehr ist das Zusammenspiel bzw. die Wechselwirkung biologischer Faktoren wie Hirnstoffwechselstörungen und psychosozialer Momente wie beispielsweise Jobverlust oder private Trennung entscheidend. Besonders hoch ist das Risiko, an einer Depression zu erkranken, bei Menschen mit körperlichen Leiden.

Typische Symptome sind unter anderem Niedergeschlagenheit und Trauer, Antriebslosigkeit und Konzentrationsschwäche. Doch auch körperlich bringt diese psychische Störung nicht selten erhebliche Probleme mit sich. „Manchmal verbergen sich hinter Magen- oder Darmbeschwerden, Schwindel sowie Kopf- und Rückenschmerzen starke Depressionen“, so Dr. Straub.

Tatsache ist, dass der Erkrankung oft sehr belastende Ereignisse vorausgehen. Das können der Tod des Ehepartners oder die berufliche Kündigung sein. „Doch es ist längst nicht immer der schwere Schicksalsschlag, der uns in ein tiefes Loch fallen lässt“, gibt der Facharzt zu Bedenken. „Auch chronische Überforderungen im Job, kleinere Veränderungen in Beruf oder Familie können Auslöser einer Depression sein.“

In der Regel umfasst die Behandlung einer mittleren bis starken Depression neben der psychotherapeutischen Unterstützung auch Psychopharmaka, auch Antidepressiva genannt. Diese machen – entgegen vieler Mutmaßungen – nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit. Eigentlich ist es eher umgekehrt: Dank der Medikamente lässt sich das chemische Gleichgewicht im Gehirn wieder herstellen. Im optimalen Fall ist der Patient anschließend symptomfrei. Unbehandelt hingegen verändern sich Persönlichkeit und Verhalten des Betroffenen gegebenenfalls.

Das ist natürlich der Wunsch vieler Betroffener. Doch unbehandelt vergehen Depressionen nicht von alleine. Deshalb sollte spätestens 14 Tage nach Beginn der depressiven Verstimmungen der Hausarzt aufgesucht werden. Dieser kann beurteilen, ob psychologische Hilfe erforderlich ist. Eine therapeutische Behandlung dauert oft Monate. Doch es lohnt sich: „Je früher die Behandlung beginnt, desto schneller und effektiver können die Beschwerden in der Regel behoben werden“, so Dr. Straub. Es komme wieder zu mehr Lebensfreude und psychischer Stabilität. Wiederholungen der depressiven Phasen seien aber nicht ausgeschlossen, so der Mediziner. (dmn)

IHRE REAKTION

Love

Love

0

Love

Love

Love

0

Haha

Love

Love

0

Haha

Love

Love

0

Haha