

Depressionen: verhindern, früh erkennen, nachhaltig behandeln

Depressionen verhindern, früh erkennen und nachhaltig behandeln als nationales Gesundheitsziel stellt das Thema „Depression“ in den Fokus des diesjährigen Weltgesundheitstages am 7. April 2017.

Depressionen gehören weltweit zu den häufigsten Formen psychischer Störungen. Sie werden als eine Störung der Gemütslage bezeichnet und sind durch Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Interessenverlust sowie Energie- und Antriebslosigkeit gekennzeichnet.

Jeder Mensch erlebt in seinem Leben Phasen, in denen er mal traurig oder lustlos ist. Meist sind das normale Reaktionen auf psychische Belastungen im Alltag. Verstärken sich die Symptome jedoch und halten mehr als zwei Wochen an, dann spricht man von einer depressiven Episode. Depressionen können als eigenständige Erkrankung auftreten oder als Folge anderer schwerer Grundkrankheiten oder Belastungen. Die Depression ist eine ernstzunehmende, behandlungsbedürftige und oft folgenreiche Erkrankung. Die Lebensqualität der Betroffenen ist stark eingeschränkt, Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung sind nicht selten die Folge. Laut dem Gesundheitsreport der Barmer GEK 2016 entfallen bundesweit im Berichtsjahr 2015 insgesamt 8,7 Prozent der gemeldeten Fehlzeiten am Arbeitsplatz auf das Erkrankungsbild der Depression.

Eine weitere schwerwiegende Folge der Erkrankung ist die Selbsttötung. Insgesamt 40% bis 70% aller Selbstmorde gehen auf eine Depression zurück (RKI 2006; Kocalevent, Hegerl 2010). Sofortige Hilfe bei Suizidgedanken können Betroffene über die Telefonseelsorge erhalten (0800/1110111). Für Hilfsgespräche in psychischen Krisen stehen auch die Mitarbeiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes im Landkreis zur Verfügung (Tel.: 036691 / 70894).

Die Ursachen von Depressionen sind bis heute nicht eindeutig geklärt, werden aber im Zusammenspiel mehrerer Faktoren gesehen: biologischer, genetischer und psychosozialer Faktoren. Die Widerstandsfähigkeit des Einzelnen gegenüber psychischen Belastung (Resilienz) spielt bei der Entstehung der Erkrankung eine wichtige Rolle. Besteht der Verdacht auf eine Depression, sollte dringend ein Arzt, Psychiater oder Psychotherapeut aufgesucht werden. Eine Depression ist eine gut behandelbare Erkrankung. Je früher die psychische Störung erkannt wird, umso besser stehen die Heilungschancen.

Um der psychischen Störung vorbeugend entgegenzutreten, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Täglich 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft z.B. erhöht den Serotonin- und Endorphin-Ausstoß im Gehirn und hebt die Stimmung an. Bewusstes Wahrnehmen der kleinen schönen Dinge oder Begegnungen im Alltag sorgen für mehr Achtsamkeit und Freude im Leben. In dem oft so hektischen Alltag wirken Entspannungsphasen wie ein Kurzurlaub, und ein gesunder ausgewogener Schlaf gibt Kraft und Energie für den neuen Tag. Selbstfürsorge bedeutet auch, Dinge zu machen, die Freude bereiten: ein Buch lesen, spazieren gehen, Freunde treffen oder entspannt Essen gehen. Über Präventionsangebote in der Nähe (z. B. Entspannungskurse) informieren die jeweiligen Krankenkassen.