

## Depression

### Wie „funktioniert“ eine Depression?

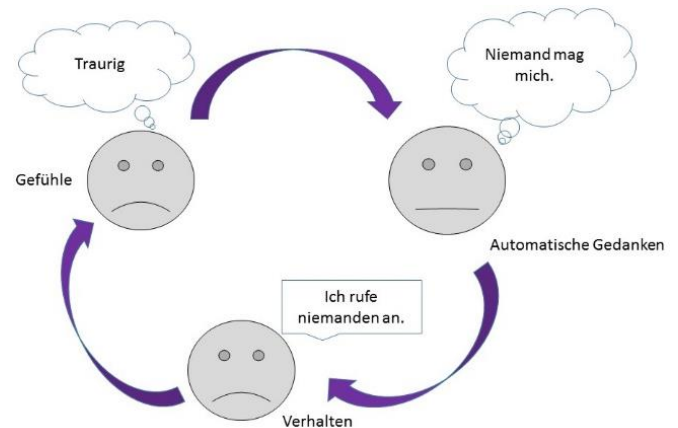
- Eine Depression wirkt sich auf Gefühle, Gedanken, Verhalten, und Körper aus. Diese beeinflussen sich gegenseitig (Bild).
- Meistens kommen verschiedene Ursachen bei der Entstehung einer Depression zusammen:

Äußere, soziale und belastende Faktoren wie Stress und schwierige Lebensereignisse, traumatische Ereignisse in der Vergangenheit, seelischen Belastungen und traumatischen Faktoren spielen eine Rolle.

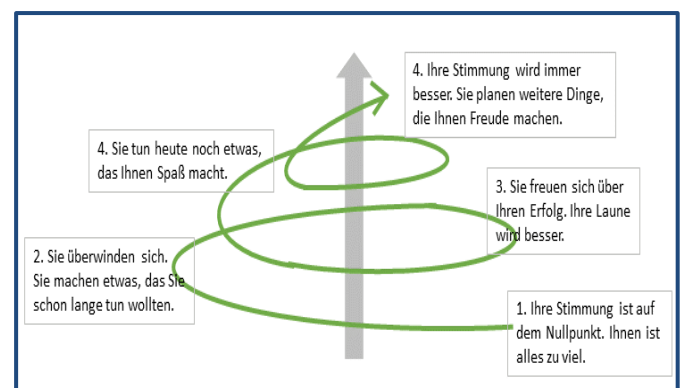
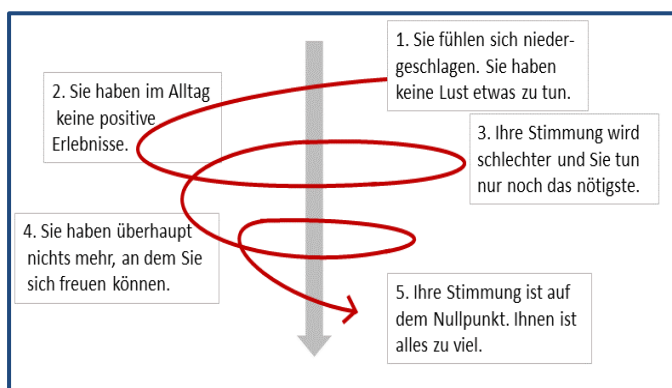
Ebenso biologische und genetische Faktoren.

- Die „Abwärtsspirale der Depression“:

Zwischen dem Verlust von positiven Dingen im Alltag und der Depression kann sich ein „Teufelskreis“ entwickeln.



Durch Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und gut tun, können Sie diese negative Spirale aber unterbrechen!



### Habe ich eine Depression?

- Stimmungsschwankungen, Gefühle und viele der oben genannten Symptome treten bei den meisten Menschen manchmal auf. Jeder wird ab und zu zornig, empfindet Freude oder Angst.
- Bei Menschen ohne Depression schwanken diese Gefühle und hängen davon ab, was wir gerade tun. Oftmals lassen sich negative Gefühle und Gedanken durch positive Tätigkeiten oder Erlebnisse abrechen. Traurigkeit geht in der Regel nach einer Weile vorbei und meistens gibt es für sie eine Erklärung.
- Bei einer Depression halten die negativen Gefühle oder die Abwesenheit von Gefühlen meist länger an und die Menschen erleben mehrere dieser negativen Symptome gleichzeitig.



Hier ist ein **kurzer Test**:

Kreuzen Sie die Aussagen an, die für Sie zutreffen. Berücksichtigen Sie dabei, wie Sie sich in den **letzten Wochen überwiegend** gefühlt haben.

Haben Sie **mehr als vier Aussagen** angekreuzt?

Dann haben sie **vielleicht** eine Depression. Dieser Test **ersetzt keine** Diagnostik durch einen Experten. Vielleicht kann er Ihnen aber dabei helfen, Ihre Gefühlslage besser einzuschätzen.

	Fühlen Sie sich fast durchgängig traurig, niedergeschlagen oder hoffnungslos?
	Haben Sie so gut wie jedes Interesse an fast allen Dingen verloren? Empfinden Sie keine Freude mehr, zum Beispiel auch an Dingen, die Ihnen gewöhnlich Freude bereiten?
	Haben Sie keinen Appetit mehr oder erheblich an Gewicht verloren? Schmeckt es Ihnen nicht mehr so wie früher?
	Leiden Sie fast täglich unter Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen oder frühem Erwachen am Morgen)?
	Sprechen oder bewegen Sie sich langsamer als sonst? Oder leiden Sie im Gegenteil unter einer inneren Unruhe, so dass Sie nicht still sitzen können, sondern auf und ab gehen müssen?
	Hat sich Ihr sexuelles Verlangen vermindert oder ist es gar nicht mehr vorhanden?
	Haben Sie kein Selbstvertrauen mehr? Fühlen Sie sich wertlos oder machen Sie sich selbst Vorwürfe?
	Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und sich Dinge zu merken? Oder fallen Ihnen sogar alltägliche Entscheidungen schwer?
	Denken Sie häufig über den Tod nach und sogar daran, sich das Leben zu nehmen?

### Was kann ich gegen eine Depression tun?

- Ist es wahrscheinlich, dass Sie eine Depression haben? Dann suchen Sie sich **professionelle Hilfe**. Experten können Ihnen helfen eine Psychotherapie und/oder sinnvolle Medikamente zu erhalten und machen eine ausführliche Diagnostik.
  - Fragen Sie Ihren **Hausarzt**. Er kann Sie an Experten verweisen.
  - Wissen Sie akut gar nicht mehr weiter oder denken Sie darüber nach ihr Leben zu beenden?
    - Gehen Sie in die **Notaufnahme einer psychiatrischen Klinik**.

