

## Depression

### Wie erkenne ich eine Depression?

**Vielleicht fühlen Sie sich bedrückt und müde. Morgens kommen Sie kaum aus dem Bett und haben das Gefühl, jede Energie verloren zu haben. Möglicherweise haben Sie auch bei jemand anderem so etwas beobachtet. Hält dieser Zustand länger an, kann das auf eine Depression hindeuten. Hier erklären wir Ihnen, welche Hinweise es auf eine Depression geben kann.**

#### Was sind die wichtigsten Merkmale?

Eine Depression ist eine häufige seelische Erkrankung, die sich sehr unterschiedlich äußern kann.

Die wichtigsten Anzeichen sind:

- gedrückte, depressive Stimmung
- verlorenes Interesse und Freudlosigkeit
- geringer Antrieb und schnelle Ermüdbarkeit
- Schwierigkeit, sich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein
- wenig Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle
- innere Unruhe oder Verlangsamung, wie beispielsweise Zappeln oder sehr langsame Bewegungen
- übertriebene Zukunftsängste oder „Schwarzsehen“
- Schlafprobleme, zum Beispiel man kann nicht durchschlafen oder wacht schon sehr früh auf
- Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust oder unkontrolliertes Essen
- Gedanken, nicht mehr leben zu wollen, oder Versuche, sich etwas anzutun

Fachleute sprechen von einer Depression erst dann, wenn mehrere Anzeichen vorliegen, die den Alltag beeinträchtigen. Zudem müssen die Beschwerden mindestens zwei Wochen andauern.

#### Der Zwei-Fragen-Test

Erste Hinweise auf eine Depression gibt dieser Test:

- Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
- Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie sich ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe holen.



© New Africa – stock.adobe.com

#### Können körperliche Beschwerden auf eine Depression hindeuten?

Eine Depression zu erkennen, ist nicht immer einfach: Die Krankheit kann sich auch körperlich bemerkbar machen. Das macht es für Betroffene und auch für ihre Angehörigen oft schwer, die Beschwerden einzuordnen. So kann es dazu kommen, dass Betroffene mehrfach Untersuchungen durchführen lassen, ohne dass die Ärztin oder der Arzt eine körperliche Ursache findet. Vielleicht würden Sie zum Beispiel bei Atemnot oder Herzproblemen auch nicht sofort daran denken, dass die Seele daran Schuld sein könnte.

Zu den körperlichen Beschwerden, die auf eine Depression hindeuten können, zählen beispielsweise:

- Abgeschlagenheit, Mattigkeit und Kraftlosigkeit
- Druck im Magen, Verstopfung oder Durchfall
- Kopfschmerzen, andere Schmerzen oder verspannte Muskeln
- Druck im Hals und in der Brust oder „Kloß im Hals“
- Herz-Kreislauf-Probleme wie Herzrasen
- Atemnot
- Schwindel, Flimmern vor den Augen, Sehstörungen
- fehlendes sexuelles Interesse, ausbleibende Monatsblutung, Impotenz oder sexuelle Funktionsstörungen

#### Wo bekomme ich Hilfe?

Eine Anlaufstelle kann zunächst Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt sein.

Außerdem können Sie sich an eine psychotherapeutische oder psychiatrische Praxis wenden. Eine Praxis in Ihrer Nähe können Sie hier suchen:

[www.kbv.de/html/arztsuche.php](http://www.kbv.de/html/arztsuche.php).

Eine Übersicht über psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ihrem Bundesland gibt es hier:

[www.bptk.de/service/therapeutensuche](http://www.bptk.de/service/therapeutensuche).