

## EINFACH NUR TRAUIG – ODER DEPRESSIV?



### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus die Krankheit „Depression“ wird, ist nicht immer leicht zu erkennen.

#### ► ANZEICHEN EINER DEPRESSION

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine depressive Erkrankung vorliegt und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit.

Die drei wichtigsten Anzeichen sind:

- eine gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit

Wenn zwei dieser drei Anzeichen bei Ihnen länger als zwei Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen. Weitere Beschwerden können dazukommen:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“
- Schlafstörungen
- Gedanken an den Tod oder Suizidgedanken

Daneben können auch körperliche Anzeichen auf eine Depression hinweisen, zum Beispiel Appetitstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder andere Schmerzen, wie etwa Kreuzschmerzen, Herzrasen, Schwindel, Luftnot oder auch ein Druckgefühl in Hals und Brust. Depression ist ein Krankheitsbild mit vielen Gesichtern. Selbst wenn Sie bei sich Anzeichen für eine depressive Erkrankung feststellen, heißt das nicht unbedingt, dass Sie an einer Depression leiden.

#### ► DER ZWEI-FRAGEN-TEST

Ein einfacher Test kann den Verdacht auf eine depressive Störung erhärten: der sogenannte „Zwei-Fragen-Test“.

1. Frage: Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffungslos?
2. Frage: Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, ist es ratsam, sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten zu wenden.

#### ► UNTERSUCHUNG

Wenn Sie sich entschlossen haben, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen, wird dieser Sie in einem eingehenden Gespräch befragen. Vielleicht bittet er sie auch, Fragebögen auszufüllen. Dieses diagnostische Gespräch ist das wichtigste Instrument, um herauszufinden, ob Sie an einer Depression erkrankt sind und wie stark sie ausgeprägt ist. Je offener und genauer Sie antworten, desto besser kann Ihr Arzt oder Psychotherapeut dies feststellen. Das ist wichtig, denn die Behandlung richtet sich danach, wie schwer Sie möglicherweise erkrankt sind.

#### ► BEHANDLUNG

Man kann eine Depression in vielen Fällen gut behandeln. Für die Behandlung stehen Medikamente – sogenannte Antidepressiva –, psychotherapeutische Verfahren und weitere Möglichkeiten zur Verfügung, zum Beispiel Sport. Welche Behandlung für Sie infrage kommt, hängt neben Ihrer Krankengeschichte auch von Ihren persönlichen Wünschen und Vorstellungen ab. Genaue Informationen über die einzelnen Behandlungsmöglichkeiten finden Sie in der Patienten -Leitlinie (siehe Kasten auf der Rückseite).

➤ **WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN**

- Der wichtigste Schritt ist der Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten. Sie schämen sich vielleicht, mit Ihrer schlechten Stimmung nicht allein fertig zu werden. Dabei ist eine psychische Erkrankung, wie eine Depression, ebenso wie eine körperliche Erkrankung keine Frage von Schuld: Niemand würde sich schämen, wegen Rückenschmerzen den Arzt aufzusuchen.
- Manchmal kann es helfen, beim ersten Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten einen Angehörigen oder Freund mitzunehmen, der Sie gut kennt und dem Sie vertrauen. Er kann Sie unterstützen und vielleicht bestimmte Veränderungen der Stimmung und des Antriebs bei Ihnen „von außen“ beschreiben.
- Indem Sie sich in Behandlung begeben, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan. Stellen Sie sich darauf ein, dass eine solche Behandlung Zeit braucht. Bei vielen Betroffenen kommt es schon nach zwei bis vier Wochen zu einer spürbaren Besserung. Bis Ihre depressive Episode abgeklungen ist, kann es aber bis zu einem halben Jahr dauern.
- Sie selbst können die Behandlung unterstützen. Sport und Bewegung sind sehr wichtig. Dabei müssen Sie weder Hochleistungen vollbringen noch sich unnötig anstrengen. Versuchen Sie, sich kleine erreichbare Ziele zu setzen: ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie das, was Sie gerne tun.
- Auch andere kleine Aktivitäten können helfen: Ein Anruf bei einem Freund oder einer Freundin, eine Verabredung, ein Gang zum Friseur oder ein selbstgekochtes Essen können kleine Erfolge sein.
- Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie die Gesprächs- und Unterstützungsangebote Ihres Partners, Ihrer Freunde oder Angehörigen an.
- Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Andere haben eventuell ähnliche Erfahrungen gemacht und verstehen sehr gut, wie Sie sich gerade fühlen. Dann können Sie sich an eine Selbsthilfegruppe wenden. Dort sind Sie jederzeit willkommen. Man tauscht sich aus, macht sich Mut, man gibt sich konkrete Tipps. Reden hilft!

➤ **MEHR INFORMATIONEN**

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und fasst wichtige Punkte der PatientenLeitlinie „Unipolare Depression“ zusammen.

Weiterführende Links

PatientenLeitlinie „Unipolare Depression“: <http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien>

An der PatientenLeitlinie beteiligte Selbsthilfeorganisationen bzw. Kooperationspartner:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe)  
[www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS  
(Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

PatientenLeitlinien

PatientenLeitlinien übersetzen die Behandlungsempfehlungen ärztlicher Leitlinien in eine für Laien verständliche Sprache. Sie geben wichtige Hintergrundinformationen zu den Ursachen, Untersuchungs- und Behandlungsmethoden einer Erkrankung. Träger des Programms zur Entwicklung ärztlicher Leitlinien (sogenannter „Nationaler VersorgungsLeitlinien“) und der jeweiligen Patientenversionen sind die Bundesärztekammer (BÄK), die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF).