

Wege aus der Depression

# Schnell handeln lohnt sich

*Gerät der Stoffwechsel im Gehirn aus dem Lot, kommt die Stimmung ins Wanken. Bleibt das Seelentief, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. Die Heilungschancen sind gut!*

**S**ie macht uns unendlich traurig und raubt Betroffenen jede Hoffnung. „Depressionen sind eine Volkskrankheit, deren Schwere sehr häufig unterschätzt wird“, sagt Dr. Friedrich Straub, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. „Im Gegensatz zu Verstimmungen, unter denen viele Menschen vor allem in der trüben Jahreszeit leiden, können Depressionen Monate

und Jahre andauern“. Der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie rät, die Beschwerden rasch anzugehen.

**Termin beim Hausarzt**  
Hält das Stimmungstief zwei Wochen an, sollte der Hausarzt aufgesucht werden. Dieser kann beurteilen, ob psychologische Hilfe erforderlich ist. Je früher die Behandlung beginnt, desto schneller

und effektiver können Beschwerden behoben werden. Die Behandlung schwerer Depressionen besteht in der Regel aus einer Kombination von Medikamenten und Psychotherapie. Ergänzend gibt es aber noch mehr Möglichkeiten.

**Wachtherapie**  
Es klingt paradox, viele Fachärzte empfehlen aber kontrollierten Schlafentzug: Er verändert die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn. Das bessert bei mehr als der Hälfte der Patienten die Stimmungslage – aber nur kurzfristig. Deshalb kommt die Wachtherapie nur ergänzend zu anderen infrage.

**Magnetstimulation**  
Wenn Psychopharmaka und Psychotherapien nicht gut wirken, stellt diese Methode eine Alternative dar. Bei der Magnetstimulation werden im Gehirn bestimmte Nerven-

zellen aktiviert. Das sorgt für eine vermehrte Ausschüttung von Hirnbotschaften und wirkt so antidepressiv. Patienten spüren dabei nur ein leichtes Kribbeln am Kopf.



**Entspannungsmethoden**  
Um einen Rückfall zu verhindern, lohnen sich Achtsamkeitstechniken (z.B. „MBSR“). Sie helfen, eigene Gefühle besser zu verstehen und einordnen zu können. Außerdem wichtig: Viel Bewegung bei Tageslicht und an der frischen Luft geben Betroffenen Energie.

**Vertrauen Sie sich jemandem aus Familie oder Freundeskreis an. Das hilft, Probleme zu erkennen**



## Symptome Frau



Frauen mit Depressionen fühlen sich meist niedergeschlagen, traurig und hoffnungslos. Sie sind in Deutschland mit zehn Prozent etwa doppelt so häufig von Depressionen betroffen wie Männer.

## Symptome Mann



Bei Männern äußern sich Depressionen eher durch Aggressivität, Wut und Gereiztheit als durch Traurigkeit. Symptome wie Atemnot, Herzrasen und Schwindel kommen hinzu.