

**Fakt oder
Mythos? So denkt
Deutschland
über die
Volkskrankheit**

Depressionen –

die **6** hartnäckigsten Irrtümer



RESIGNIERT
Wer depressiv ist,
hat kaum noch
Kraft, am Leben
draußen teilzunehmen

Freudlose Tage, an denen uns trübe Stimmung im Griff hat, kennt jeder. Obacht, wenn sie sich häufen: Dann kann es sich auch um eine Depression handeln. Doch obwohl hierzulande ca. jeder Fünfte einmal im Leben an einer Depression erkrankt – Frauen doppelt so häufig wie Männer – gibt es viele Irrtümer über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten:

1 Depressionen sind stets seelisch bedingt

Nein. Zwar gehen Depressionen öfter stark belastende Ereignisse wie eine Trennung oder der Tod des Partners voraus. Oder chronische Überforderung. Doch auch ein gestörter Stoffwechsel im Gehirn kann daran schuld sein, dass die Welt nur noch grau in grau versinkt. Hinzu kann eine erbliche Vorbelastung das Risiko, an einer Depression zu erkranken, erhöhen.

2 Körperliche Prozesse spielen keine Rolle

Falsch. Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse etwa reagieren viele Patienten mit

Symptomen, die denen einer Depression ähneln. Für den Arzt nicht immer leicht zu diagnostizieren. Es mehren sich zudem Hinweise, dass chronische Entzündungen als Auslöser infrage kommen. Und bis zu 15 Prozent der Schwangeren leiden nach der Entbindung an einer postpartalen Depression. „Manchmal verbergen sich hinter Magen- oder Darmbeschwerden, Schwindel sowie Kopf- und Rückenschmerzen auch Depressionen“, erklärt der Psychiater Thomas Stallknecht, Oberarzt der Schlossparkklinik Dirmstein.

3 Ein frohes Gemüt schützt vor Stimmungstiefs

Schön wär's. „Tatsächlich ist vor Depressionen niemand gefeit“, sagt der Experte. „Allerdings lassen sich die Risiken durch



SONOGRAFIE
Ein Ultraschall der Schilddrüse kann Klarheit verschaffen

ein intaktes soziales Netzwerk mit guten Freunden sowie Hobbys senken.“

4 Wer depressiv ist, neigt zu Tränenausbrüchen

Nein. Viel häufiger ist eine apathische Grundhaltung. Gerade Männer reagieren auch mit Aggressionen, trinken Alkohol oder stürzen sich in die Arbeit.

5 Es hilft oft schon, sich zusammenzureißen

Eben nicht. „In der Regel umfasst die Behandlung einer mittleren bis starken Depression neben der psychotherapeutischen Unterstützung auch Psychopharmaka“, sagt Thomas Stallknecht. „Dank der Medikamente lässt sich das chemische Gleichgewicht im Gehirn wiederherstellen.“

6 Antidepressiva verändern die Persönlichkeit

Nein. „Psychopharmaka machen nicht abhängig und verändern nicht die Persönlichkeit“, so Stallknecht. „Unbehandelt aber kann die Depression chronifizieren und sich dadurch Persönlichkeit bzw. Verhalten des Patienten dauerhaft verändern.“

78%
der Deutschen sind der Meinung, dass Antidepressiva süchtig machen können.



► **Tipps für Angehörige:** So können Sie Depressiven helfen

► **Profi zurate ziehen:** Weil Depressive die Schuld häufig bei sich suchen, kommen Sie nicht auf die Idee, zu einem Arzt zu gehen. Doch Depressionen verschwinden nicht von allein. Machen Sie daher einen Termin für den Betroffenen aus!

► **Ernst nehmen:** Bagatelisieren Sie das Leiden des Patienten nicht! Eine Depression kann auch leichte Schmerzen ins schwer Erträgliche steigern.

► **Zurückhaltend sein:** Einem Depressiven zu sagen, er solle sich zusammenreißen, verstärkt seine Schuldgefühle unter Umständen noch. Zeigt er aber Eigeninitiative: unbedingt dabei unterstützen.

Weitere Infos:

Kostenloses Info-Telefon: 0800 33 44 5 33
www.deutsche-depressionshilfe.de

Fotos: AdobeStock (3), Fotolia, iStock, Shutterstock