



Check-Liste: Eine depressive Episode oder „nur“ schlechte Laune?

Merkmale und Empfehlungen

ACHTUNG – EIN OFFENES WORT VORWEG:

Die folgenden Ausführungen können nur erste Hinweise darauf geben, ob eine depressive Episode vorliegt oder nicht. Falls nur wenige der folgenden Symptome vorhanden sind und das Alltagsleben dadurch nicht wesentlich beeinträchtigt wird, so handelt es sich vermutlich nicht um eine Depression. Andernfalls sollte ein psychologischer oder ärztlicher Psychotherapeut oder der Hausarzt aufgesucht werden (bzw. im ersten Schritt ggf. die Sozialberatung, falls es eine solche in Ihrem Unternehmen gibt).

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Nach Aussage der Techniker Krankenkasse durchleben 15 von 100 Frauen und 8 von 100 Männern innerhalb eines Jahres eine depressive Phase. Die gute Nachricht: Depressionen lassen sich behandeln, besonders wenn man sie rechtzeitig erkennt.

Meistens sind bei einer depressiven Episode die folgenden Symptome vorhanden:

- gedrückte Stimmung und Niedergeschlagenheit (nichts macht mehr Spaß)
- Interessenverlust und Freudlosigkeit (man wirkt häufig eher leer / stimmunglos / gefühllos als traurig)
- Energie- und Antriebslosigkeit (man kann sich zu nichts mehr aufraffen)

Oft kommen folgende Symptome hinzu:

- Konzentrationsstörungen
- Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- das Gefühl schwerer Glieder oder eines Drucks auf der Brust
- negative verzerrende Gedanken
- Schlafstörungen (v.a. morgendliches Früherwachen)
- Appetitverlust, Libidoverlust
- Gedanken an Selbstmord
- geringes Selbstwertgefühl
- Hoffnungslosigkeit, negative Sicht auf die Zukunft
- innere Unruhe
- unterschiedliche körperliche Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Herzbeschwerden

Der Unterschied zwischen einer depressiven Episode und einer Phase schlechter Stimmung liegt weniger in der Intensität des Niedergeschlagenheitsgefühls als in der Dauer.

Die Phase der schlechten Laune geht vorüber. Man bleibt empfänglich für Ablenkungen und andere Stimmungen, man kann noch lachen und sich von anderen mitreißen lassen. Oder man ist tief traurig, auch das ist eine Stimmung. Man fühlt noch, dass man lebt, auch wenn die Lebensqualität vielleicht gerade nicht so groß ist.

Ein Mensch, der in einer depressiven Episode steckt, hat im Grunde keine Stimmung. Es ist alles dunkel für ihn und um ihn, andere Situationen oder andere Menschen können ihn nicht mitreißen, er ist dafür unempfindlich. Dies führt zu deutlichen Beeinträchtigungen des Alltags: Man kann nicht mehr gut arbeiten, und man kann auch nicht mehr richtig lieben.



Hilfreiche **Informationen** sowie einen **Selbsttest** gibt es auch hier:

- www.deutsche-depressionshilfe.de bzw. www.buendnis-depression.de

Was kann man tun zur Prävention?

(Anmerkung: Die folgenden Empfehlungen gelten allgemein als sinnvoll in depressiven Episoden und auch falls „nur“ eine schlechte Stimmung vorliegt. Man darf darüber aber nie vergessen, dass Depressionen auch genetisch bedingt sein können, dass der Hirnstoffwechsel gestört sein kann – sprich: dass es Faktoren gibt, die der Betroffene nur schwer selbst beeinflussen kann. Das bedeutet für Angehörige und Freunde, dass sie nichts Unmögliches verlangen sollten.)

- Pflegen Sie Aktivitäten, ohne sich zu überfordern. Aber bleiben Sie aktiv!
- Strukturieren Sie Ihren Tag, z.B. mit schriftlichen Plänen. Es macht nichts, wenn die darauf notierten Schritte alle ganz klein sind (z.B. „8.00 Uhr – Aufstehen“) – Hauptsache, Sie haben Erfolgserlebnisse.
- Bewegen Sie sich, am besten in Form von Tanzen oder Ausdauersport, wenigstens aber durch Spaziergänge.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, wenigstens in Form von Telefonaten oder eMails, besser aber in Form von Treffen. Reden Sie über sich, aber hören Sie auch zu.
- Gönnen Sie sich genug Zeit für sich selbst, sofern Sie merken, dass Ihnen das gut tut. Planen Sie angenehme Erlebnisse bewusst ein.
- Verurteilen Sie sich nicht für Ihre negativen Gedanken. Vielleicht schaffen Sie es, sie auf einem Blatt in einer Spalte zu notieren – und rechts daneben versuchen Sie, Mutmacher-Gedanken zu notieren, selbst wenn diese nur ganz „klein“ sind („es war immerhin nicht völlig Sch..., dass ich ... gemacht habe“).
- Reden Sie mit jemandem, wenn Sie Selbstmordgedanken haben. Schleppen Sie das nicht mit sich allein herum.
- Vermeiden Sie Schlafmittel und Alkohol. Die Hilfe ist nur scheinbar, und die Suchtgefahr ist groß.