

Sie finden Beratung und Unterstützung durch österreichische PsychologInnen:

www.psychnet.at

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

BÖP - Helpline:

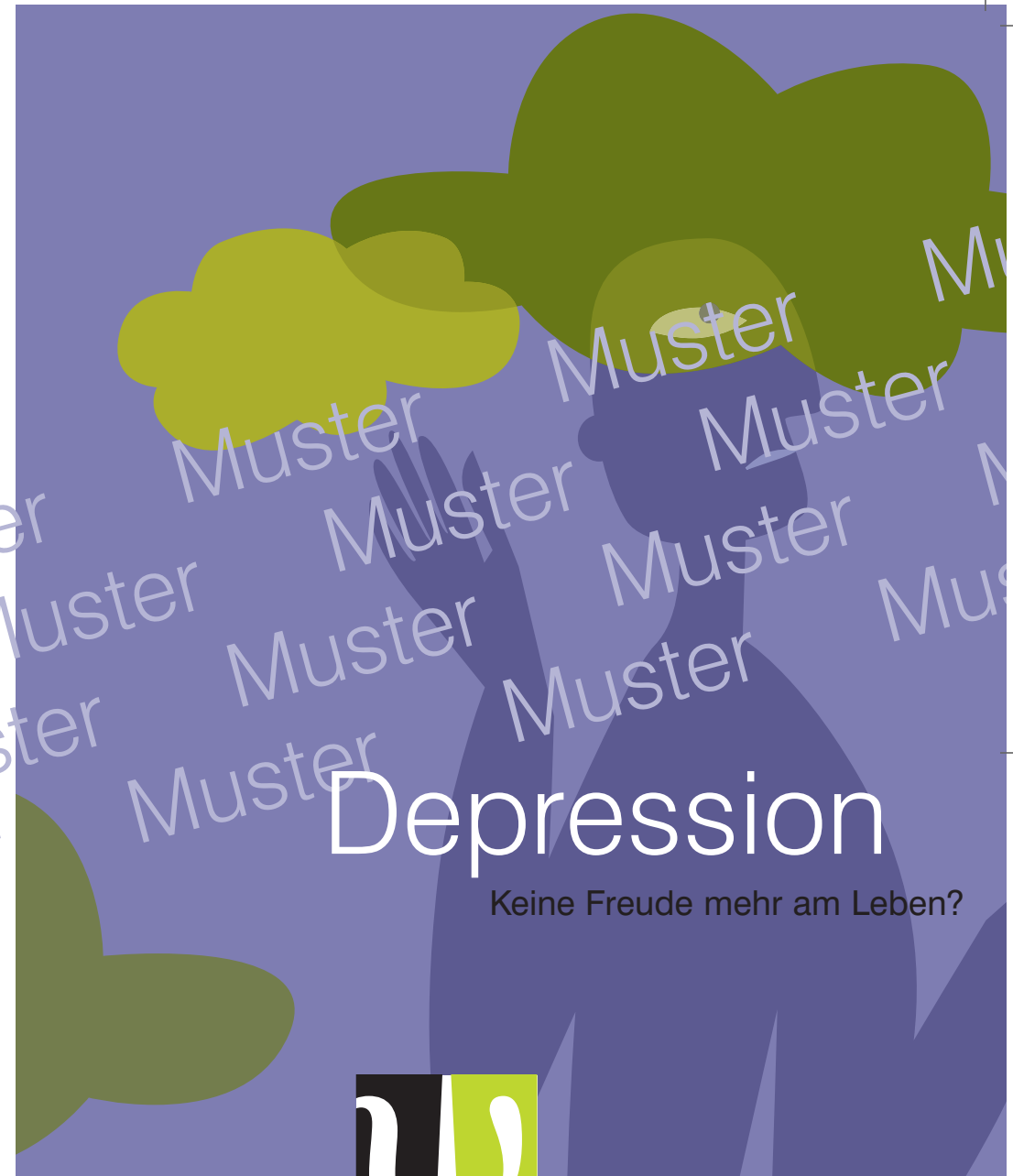
01/504 80 00

Das Beratungs- und Infotelefon der Psychologinnen und Psychologen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

Impressum: BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen
Möllwaldplatz 4/4/39, A-1040 Wien, Telefon +43 1 407 26 71-0, Fax +43 1 407 26 71-30
buero@boep.or.at, www.boep.or.at, Text: Mag.* Birgit Artner



Depression

Keine Freude mehr am Leben?



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

www.psychnet.at
helpline@boep.or.at

Was versteht man unter Depressionen?

Der Begriff Depression bezeichnet keine vorübergehende Niedergeschlagenheit oder persönliche Schwäche, sondern eine ernsthafte psychische Erkrankung, die das gesamte Wohlbefinden des betroffenen Menschen stark beeinträchtigen kann und einer gezielten Behandlung bedarf.

Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen – ca. 20% aller Menschen erkranken einmal in ihrem Leben an einer Depression. Bei Frauen wird diese Erkrankung wesentlich häufiger diagnostiziert als bei Männern, wobei der Anteil der Männer tendenziell zunimmt.

Symptome

Die Symptome einer Depression können sich auf verschiedenen Ebenen auswirken und das menschliche Verhalten und Erleben auf vielfältige Weise beeinträchtigen.

Befindlichkeitsstörungen

- Niedergeschlagenheit
- Antriebsschwäche
- Lustlosigkeit
- Schuldgefühle
- Konzentrationsschwäche
- Vermindertem Selbstwertgefühl
- Hoffnungslosigkeit
- Verlust von Interessen
- Sozialer Rückzug/Isolation
- Selbstmordgedanken

Körperliche Symptome

- Erhöhte Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust/-zunahme
- Innere Unruhe

- Magen-/Darmstörungen
- Schmerzen

Ursachen

Für die Entstehung von Depressionen gibt es viele mögliche Ursachen. Meist spielt das Zusammenwirken von sozialen, psychologischen und biologischen Faktoren eine bedeutende Rolle. So können Depressionen u.a. in Folge äußerer Ereignisse, wie z.B. durch eine Trennung, den Verlust einer nahestehenden Person, Arbeitslosigkeit oder Stress und Überlastung, auftreten. In einigen Fällen gibt es aber auch keinen erkennbaren Auslöser.

Bei den biologischen Ursachen sind sowohl genetische Faktoren (hohes Vererbungsrisiko für Nachkommen depressiv erkrankter Elternteile), als auch biochemische Veränderungen im Gehirn von Bedeutung. Dabei geht die Forschung von einem Mangel an sogenannten „Botenstoffen“ (Neurotransmittern) aus. Diese Botenstoffe ermöglichen den Informationsaustausch zwischen den Gehirnzellen und werden bei depressiven Personen nicht in ausreichendem Maße freigesetzt. Zu den wichtigsten Botenstoffen in Zusammenhang mit Depressionen zählen Serotonin und Noradrenalin.

Saisonal Abhängige Depression (SAD)

Eine spezielle Form der Depression stellt die Herbst-Winter Depression dar. Typisch für diese Verlaufsform ist, dass es in den Herbst- und Wintermonaten zu Niedergeschlagenheit, erhöhtem Schlafbedürfnis und Leistungsmangel kommt. Viele Betroffene leiden auch unter Heißhunger auf Kohlenhydrate und einer dadurch bedingten Gewichtszunahme.

In den Frühlings- und Sommermonaten setzt eine Verbesserung bzw. ein gänzlich Verschwinden der Symptomatik ein. Eine erfolgreiche Behandlung der Saisonal Abhängigen Depression ist die Lichttherapie. Dabei kommt fluoreszierendes Licht mit einer Lichtintensität von etwa 2500 Lux zur

Anwendung. Bei schwereren Formen wird diese Methode durch eine entsprechende medikamentöse Behandlung ergänzt.

Behandlung von Depressionen

Die Verbindung klinisch-psychologischer Behandlung mit einer medikamentösen Therapie (v.a. Antidepressiva) zählt zu den wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen.

Psychologische Beratung

- Vermittlung von krankheitsspezifischen Informationen und Wissen
- Motivationsaufbau
- Angehörigenberatung

Klinisch-psychologische Diagnostik

Die Diagnostik ermöglicht:

- das Erstellen eines individuellen Behandlungskonzepts
- die Bestimmung der Faktoren, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Depressionen beitragen
- bestehende Ressourcen zu finden
- Behandlungsziele zu formulieren
- Stressoren ausfindig zu machen

Psychologische Behandlung

Ziele der psychologischen Behandlung:

- Wiedergewinnung der Lebensqualität
- Steigerung der sozialen Kompetenz
- Problemlösungs- und Konflikttraining
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Angstbewältigung
- Selbstsicherheitstraining
- Bestehende Ressourcen fördern
- Sozial angemessener Umgang mit der Erkrankung und ihren Symptomen
- Erkennen von und Umgang mit Warnsignalen