

**Sie finden Beratung und Unterstützung durch österreichische PsychologInnen:**

**[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)**

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

**BÖP - Helpline:**

01/504 80 00

[helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)

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



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**

# Depression

Keine Freude mehr am Leben?



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**

# Depression – eine Volkskrankheit

Depression ist eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, die das gesamte Wohlbefinden des betroffenen Menschen stark beeinträchtigt 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 doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern, wobei der Anteil der Männer tendenziell zunimmt. Trotz der großen Anzahl an Erkrankten, fällt es Betroffenen oft schwer darüber zu sprechen und sich adäquate Hilfe zu suchen.

## Symptome

Die Symptome einer Depression können sich auf verschiedenen Ebenen auswirken und das menschliche Verhalten und Erleben auf vielfältige Weise beeinträchtigen. Manchmal versteckt sich die Depression auch hinter körperlichen Beschwerden. Die Krankheit kann sich demnach auf ganz unterschiedliche Arten zeigen.

### Befindlichkeitsstörungen

- Niedergeschlagenheit und Traurigkeit
- Antriebsschwäche
- nahezu ständiges Grübeln
- Energie- und Lustlosigkeit
- Schuldgefühle
- Konzentrationsschwäche
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Hoffnungslosigkeit
- Verlust von Interessen
- Sozialer Rückzug/Isolation
- Selbstmordgedanken

### Körperliche Symptome

- Erhöhte Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen

- Veränderungen im Appetit
- Gewichtsverlust/-zunahme
- Nachlassen des sexuellen Verlangens
- Innere Unruhe
- Magen-/Darmstörungen
- Schmerzen

Die Anzeichen, wie sich Depression äußern, sind bei Männern oft etwas anders als bei Frauen. Es finden sich bei Männern u. a. häufiger folgende Merkmale: Unzufriedenheit, erhöhte Gereiztheit, unangemessene Wut- und Aggressionsausbrüche, riskantes Verhalten oder übermäßiger Alkoholkonsum.

## Ursachen

Für die Entstehung von Depressionen gibt es viele mögliche Ursachen. Meist spielt das Zusammenwirken von sozialen, psychischen und biologischen Faktoren eine wichtige 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. Von großer Bedeutung sind seelische Kränkungen – nicht umsonst sagt der Volksmund „Was kränkt, macht krank!“. Auch negative Gedankenmuster haben Einfluss auf die Entstehung. 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.

## Behandlung von Depressionen

Obwohl Depressionen heutzutage gut behandelbar sind, erhalten nur etwa 1/3 bis 1/4 aller Betroffenen eine adäquate Unterstützung. Zu den wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten zählt eine Kombination aus klinisch-psychologischen Interventionen und medikamentöser Therapie (v. a. Antidepressiva).

### Psychologische Beratung

- Vermittlung von krankheitsspezifischen Informationen und Wissen
- Motivationsaufbau
- Angehörigenberatung

### Klinisch-psychologische Diagnostik

Die Diagnostik ermöglicht:

- die Bestimmung der Faktoren, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Depressionen beitragen
- das Erstellen eines individuellen Behandlungskonzepts
- die Findung bestehender Ressourcen
- die Formulierung von Behandlungszielen
- die Identifizierung von Stressoren

### Psychologische Behandlung

Ziele der psychologischen Behandlung:

- Wiedergewinnung der Lebensqualität
- Steigerung der sozialen Kompetenz
- Problemlösungs- und Konflikttraining
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Selbstsicherheits- und Selbstbehauptungstraining
- Ressourcenaktivierung
- Sozial angemessener Umgang mit der Erkrankung und ihren Symptomen
- Erkennen von und Umgang mit Warnsignal