

Depressionen

wieder hoch hinaus



Als Depression bezeichnet man Verstimmungen in der jeweiligen Lebenssituation, die an Tiefe und in der Dauer über ein entsprechendes Maß von Gemütsschwankungen hinausgehen. Eine Depression kann durch eine Störung des Botenstoffhaushalts im Gehirn entstehen. Die Botenstoffe Serotonin und/oder Noradrenalin sind aus dem Gleichgewicht geraten. Die Depression zeigt sowohl körperliche als auch seelische Symptome.^{1,2,3,4}

SYMPTOME^{1,2,5}

Die Symptome einer Depression nennt man auch „Llosigkeitssymptome“: Freudlosigkeit, Lustlosigkeit, Interesselosigkeit, Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Wertlosigkeit. Weitere Anzeichen sind:

01 ÄNGSTE

02 INNERE UNRUHE

03 SCHLAFSTÖRUNGEN

04 SCHULDGEFÜHLE

05 ANTRIEBSMINDERUNG

06 GERINGES SELBSTWERTGEFÜHL

07 KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN

Depressionen können einmalig, wiederholt in Episoden oder saisonabhängig (Herbst-Winter-Depression) auftreten. Es ist wichtig, Warnsignale rechtzeitig zu erkennen und entsprechend Hilfe zu beschaffen.

RISIKOFAKTOREN^{1,2,5}

Hier wirken sich psychische, neurobiologische und soziale Faktoren auf die Krankheitsentstehung aus:

01 GENE

Familiäre Geschichte depressiver oder bipolarer Erkrankungen.

02 SUCHTERKRANKUNGEN

Substanzen, die eine bewusstseins- und wahrnehmungsverändernde Wirkung hervorrufen, können Depressionen begünstigen.

03 ANGSTSTÖRUNGEN

Chronische Angststörungen in Kindheit und/oder Jugend.

04 KÖRPERLICHE ERKRANKUNGEN

Bei Erkrankungen des Gehirns, Unterfunktion der Schilddrüse, Krebs, Schlaganfall können Depressionen auftreten.

05 STRESS UND LEBENSKRISEN

Durch belastende Lebensumstände (z.B. Verlust einer Bezugsperson, Arbeitslosigkeit, chronische Belastung am Arbeitsplatz) können Depressionen entstehen.

06 FEHLENDE UNTERSTÜTZUNG

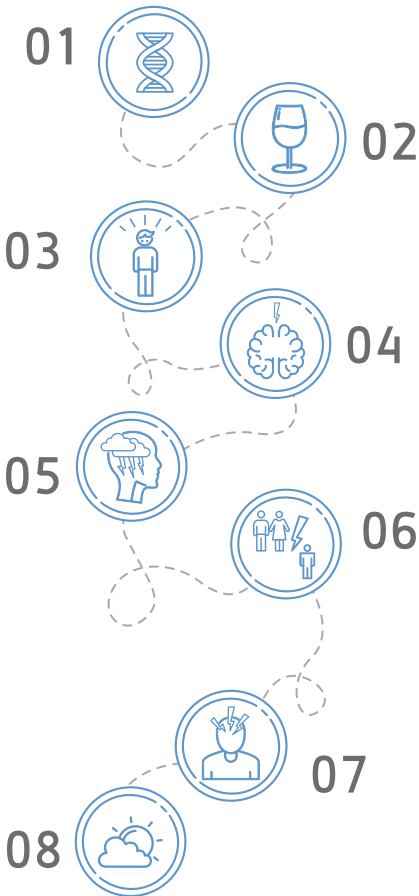
Nachlässige oder mangelnde soziale Unterstützung,

07 FRÜHERE DEPRESSIVE EPISODEN

Frühere depressive Episoden oder Suizidversuche in der Vorgeschichte bzw. in der Familie können Depressionen begünstigen.

08 LICHTMANGEL

Lichtmangel ist eine der Ursachen bei der sogenannten Herbst-Winter-Depression.



PRÄVENTION & UNTERSTÜTZUNG^{1,2,3}

Ein sehr wichtiger Schritt, die Schwere und die Symptome einer Depression zu verringern, ist der Abbau von Stress. Folgende möglichen Wege zur Stressbewältigung können helfen:

SPORT UND BEWEGUNG

Sport löst körpereigene Hormone (Glückshormon „Endorphin“) aus, erhöht das Selbstvertrauen, lenkt von negativen Gedanken ab, löst Verspannungen und Ängstlichkeit, fördert das Gleichgewicht von Noradrenalin und Serotonin und steigert somit das allgemeine Wohlbefinden.



RICHTIGE ERNÄHRUNG

Eine Kombination der beiden langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) mit Vitamin D kann der Entstehung von Depressionen vorbeugen oder diese unterstützen.

GESUNDER SCHLAF

Depressionen können Schlafgewohnheiten durcheinanderbringen, umso wichtiger ist es einen regelmäßigen Schlafrhythmus beizubehalten.

So gelingt ein erholsamer Schlaf:

01 MORGENROUTINE

Aufstehen zu gleichen Zeiten kann zu einer regelmäßigen Morgenroutine beitragen.

02 GEDANKENKARUSSELL

Nächtliche Sorgen können die Qualität des Schlafes negativ beeinflussen. Probleme sollten tagsüber gelöst werden.

03 GENUSSMITTEL

Das Vermeiden von Koffein nach 16 Uhr und der Verzicht auf Alkohol vor dem Einschlafen können zu einer verbesserten Schlafqualität führen.

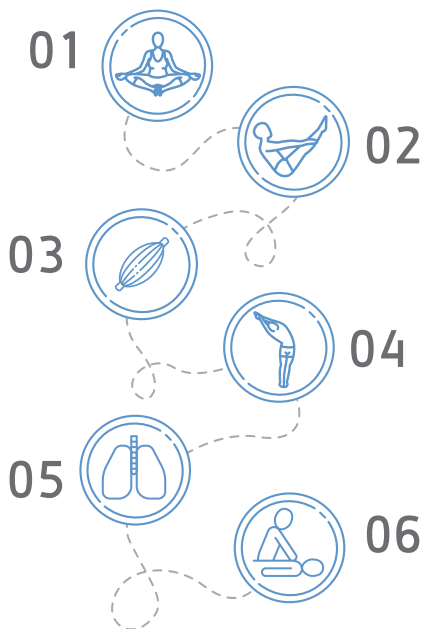
04 QUALITY TIME

Die Zeit vor dem Einschlafen sollte der eigenen Entspannung gewidmet sein.



ENTSPANNUNGSVERFAHREN⁶

Entspannungsverfahren können zur Linderung leichter bis mittelschwerer Depressionen beitragen. Dazu zählen:



01 *Autogenes Training*

02 *Yoga*

03 *Progressive Muskelentspannung*

04 *Qigong*

05 *Atemübungen*

06 *Massage*

LITERATUR

¹ Vgl. <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/depression/>, [04.05.2020]

² Vgl. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/depression/inhalt> [04.05.2020]

³ Vgl. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung-gegen-depressionen-ia.html> [04.05.2020]

⁴ Vgl. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, Depression, Online im Internet: https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/lexikon/d/Depression_HK.html, [04.05.2020]

⁵ Vgl. Rudolf, Sebastian et al.; Diagnostik depressiver Störungen, in: Deutsches Ärzteblatt, Jg. 103, 25/2006, S. 32-35, hier S. 34

⁶ Vgl. Wimmer, Alexandra; Mit Muskelentspannung gegen Stress, Progressive Muskelentspannung, in: Medizin populär, 12/2014, S. A 1754- A 1762, hier S. A1754 - A 1759, Online im Internet: <http://www.aerzteblatt.de/pdf/103/25/a1754.pdf>, [04.05.2020]

+pharma übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen; der Umgang mit bzw. die Umsetzung von den zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftungsansprüche gegen +pharma, welche sich auf sämtliche Schäden tatsächlicher oder rechtlicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens +pharma kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. +pharma behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Informationen oder den gesamten Folder ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Die Informationen ersetzen keine persönliche, ärztliche Beratung oder Behandlung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte persönlich an Ihren behandelnden Arzt.