

Anzeichen und Ursachen einer Depression

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

(chw) Eine Depression geht mit psychischen und körperlichen Beeinträchtigungen einher. Das können Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Entscheidungsschwäche oder Kopfschmerzen sein. Eine „typische Depression“ gibt es nicht, sie hat viele Gesichter.

Um schöne Momente als solche wahrzunehmen, braucht jeder Mensch in seinem Leben auch Traurigkeit, Einsamkeit oder Unglücklichsein. Dauert aber eine traurige Phase über Wochen oder länger an, kann eine Depression vorliegen.

Ein Depressiver lebt vorübergehend in einer Welt, die von anderen nicht nachvollziehbar ist. Seine Gefühlswelt besteht oft aus Pessimismus, Schuldgefühlen und mangelndem Selbstvertrauen. Aufgrund subjektiver Zwänge und Ängste zieht sich auch ein zuvor lebensfroher Mensch zurück und verfällt in einen Zustand emotionaler Starre und Passivität. Ein Außenstehender, der nichts über die Erkrankung weiß, würde einen depressiven Menschen

als empfindlich, entscheidungsschwach, teilnahmslos oder apathisch charakterisieren.

Die moderne Medizin geht heute davon aus, dass es für die Entstehung einer Depression vielfältige Ursachen gibt. Kinder eines bereits erkrankten Elternteils erkranken beispielsweise mit einer höheren Wahrscheinlichkeit. Außerdem gilt als sicher, dass es körperliche Ursachen gibt: Ein Ungleichgewicht von bestimmten Botenstoffen im Gehirn, den Neurotransmittern, ist dafür verantwortlich. Auch wird davon ausgegangen, dass schmerzliche Erfahrungen, die ein Mensch in seinem Leben macht, „abgespeichert“ werden. Später kann diese Erfahrung durch ähnliche Situationen aus dem Unterbewusstsein abgerufen werden und eine depressive Störung auslösen. Zudem können Depressionen als Folge einer anderen Erkrankung wie die der Schilddrüse entstehen.

Weitere Informationen sind unter www.buendnis-depression.de erhältlich.