










warnsignale,
die sie beachten sollten

-  Anhaltendes und nicht beeinflussbares Gefühl von Trauer, Mut- und Freudlosigkeit, oft auch ohne benennbaren Grund
-  Deutlich verringerter Antrieb und mangelnde Entscheidungsfähigkeit bei herabgesetzter Konzentrationsfähigkeit
-  Angstgefühle und übertriebene Sorgenhaltung
-  Stimmungsschwankungen im Tagesverlauf mit Aufhellung zum Abend hin
-  Ausgeprägte Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
-  Quälende Hoffnungslosigkeit mit dem Wunsch, nicht mehr zu leben
-  Einschlaf- und Durchschlafstörungen
-  Verlust sexuellen Interesses
-  Vielfältige körperliche Beschwerden oder Schmerzen, zum Beispiel Kopfschmerzen, Magen-Darm-Störungen oder ein brennendes, drückendes Gefühl in der Brust

Wichtig:

dem Arzt fällt die richtige Diagnose leichter, wenn Sie nicht nur die körperlichen, sondern auch die seelischen Beschwerden berichten!

hier finden sie rat und hilfe

Ärzte u. Psychotherapeuten

Die Telefonnummern und Adressen finden Sie im örtlichen Telefonbuch u. Branchenverzeichnis

Beratungsstelle für psychische Gesundheit (Sozialpsychiatrischer Dienst)

Jesuitenstraße 4, 85049 Ingolstadt, Tel. 0841 / 309 100

Gesundheitsamt Stadt Ingolstadt (Selbsthilfekontaktstelle)

Esplanade 29, 85049 Ingolstadt, Tel. 0841 / 305 1461

Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

Die Adressen erfahren Sie beim Sozialpsychiatrischen Dienst
Tel. 0841 / 309 100

Danuvius Klinik

Preysingstraße 3-5, 85049 Ingolstadt, Tel. 0841 / 9339-0

Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Ingolstadt

Krumenauerstraße 25, 85049 Ingolstadt, Tel. 0841 / 880-2200

Krisentelefon Klinikum Ingolstadt

kostenlose und auf Wunsch anonyme Hilfe in seelischen und sozialen Krisensituationen

Mo - Fr von 8.00 - 22.00 Uhr, Sa und So 16.00 - 20.00 Uhr

Tel. (0800) 841 841 8

www.buendnis-depression.de

Wenn Sie unsere Ingolstädter Aktivitäten unterstützen wollen, spenden Sie bitte an:

Ingolstädter Bündnis gegen Depression e.V.

Konto 50 38 04 84, BLZ 721 500 00, Sparkasse Ingolstadt



DEPRESSION

kann
jeden
treffen

DEPRESSION

bündnis
gegen
depression

**Hilfsangebote
und Adressen
in Ingolstadt**

Fotos: T. Hollnacker, B. Kleinheisterkamp Gestaltung: www.poor-3.de



depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und nicht selten mißverstanden. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein. Manchmal ist sie nicht leicht von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Nicht selten denken Patient und Arzt zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da die meisten depressiven Patienten erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden und zur Gefährdung des Patienten, im schlimmsten Fall bis zur Selbsttötung.

Wichtig: Depression ist keine "Einbildung", sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

depression hat viele gesichter

Oft geht der Depression eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung voraus. Sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen. Viele Betroffene erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate gehende depressive Phase in ihrem Leben, bei anderen kehrt die Depression wieder. Manche Patienten geraten besonders leicht in den trüben Herbst- und Wintermonaten in eine depressive Bedrücktheit.

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Nicht immer muß die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: bei manchen überwiegt der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Auch geht das Interesse an Sexualität verloren. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und manchmal auch zu beklemmender Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen Erliegen des normalen Alltags. Auch Sonderformen wie eine Alters- oder Wochenbettdepression können auftreten.

Wichtig: Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt. Lieber einmal zuviel, als einmal zu wenig.

depression ist behandelbar

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Mit medikamentöser Therapie und psychotherapeutischen Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer häufig übersehen werden

Aus der Forschung wissen wir, daß bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns auftreten. Ganz unabhängig vom konkreten Auslöser. Kurz gesagt werden positive Gefühlssignale vermindert und negative verstärkt. Genau hier setzen antidepressive Medikamente an und tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen. Die depressiven Symptome lassen nach. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und oft Monate dauernde medikamentöse Therapie notwendig. Übrigens machen Antidepressiva nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit.

In einer Psychotherapie, die sich insbesondere bei leichten und mittleren Depressionen bewährt hat, erwirbt der Patient Strategien, um anders mit seinen Problemen umzugehen. Dabei spielt der Aufbau von positiven Erfahrungen und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Wenn Angehörige verstehen, daß es sich bei einer Depression um eine ernsthafte Erkrankung handelt, können sie durch ihre Unterstützung ebenfalls einen wichtigen Beitrag für die Bewältigung einer Depression leisten.

Wichtig: Depressionen sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Sie lassen sich in aller Regel gut behandeln.

DEPRESSION