

GESUND & SCHÖN

# Dämonen der Seele

## Dunkle Gedanken.

Eine Depression kann jeden treffen. Doch das ist kein Grund zu verzweifeln. Denn es gibt Möglichkeiten, die Krankheit zu besiegen.

VON ANDREAS HAMEDINGER

FOTOS: ZAMRZUTTONOVI/ISTOCK.COM

**E**rfolg im Beruf. Eine harmonische Beziehung. Lange war das Leben von Nicole M. (Name von der Redaktion geändert) perfekt. Doch plötzlich war alles anders: Ihr Mann hat sie verlassen, der neue Chef

ist mit ihrer Arbeit nicht mehr zufrieden. Dazu kommen finanzielle Sorgen, schließlich ist noch ein Kredit für das gemeinsame Haus offen. Dunkle Gedanken haben von M. Besitz ergriffen. Wie geht es weiter? Hat das Leben noch einen Sinn? M. kann längst nicht

mehr gut schlafen, zweifelt an allem und jedem. M. ist mit ihren Gefühlen und ihren Ängsten, nicht allein. Depressionen treffen nach Schätzungen etwa zehn Prozent der Österreicher, rund ein Viertel davon nimmt professionelle Hilfe in Anspruch. ➤



## GESUND & SCHÖN



## GESUND & SCHÖN



Depressive Menschen zweifeln an sich selbst und sehen keinen Sinn im Leben. Ihre Gefühle und Ängste sollten von Freunden und Familie ernst genommen werden.

### Dem Teufelskreis entkommen

Doch wann spricht man eigentlich von einer Depression? Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am [Klinikum Wels-Grieskirchen](#), dazu: „Bei einer Depression geht die Lebensfreude verloren, die Stimmung verdüstert sich, Dinge des alltäglichen Lebens werden belastend und anstrengend, man neigt dazu, sich sozial zurückzuziehen. Es kommt zu sorgenvollen Gedanken, die einen nicht mehr loslassen und dazu führen, dass man schlecht schläft. Besonders das frühmorgendliche Erwachen ist typisch. Auch der Appetit nimmt ab, sodass es zu Gewichtsverlust kommen kann.“ Für Glück ist es wichtig, eventuell vorhandene Auslöser für Depressionen zu erkennen: „Vorhandene Probleme und Konflikte müssen gelöst werden.

Es gibt aber auch Depressionen, die sich ohne jeglichen äußeren Auslöser entwickeln. In diesen Fällen spielt die genetische Komponente der Erkrankung eine wichtige Rolle.“

### Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Wenn sich die Symptomatik nicht innerhalb von zwei bis drei Wochen bessert, sollte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden: „Der erste Weg kann durchaus auch zum Hausarzt führen, denn Termine beim Facharzt sind meist nicht so schnell zu bekommen. Der kann – wenn notwendig – entsprechende Medikamente zum Schlafen oder Antidepressiva, verschreiben. Zudem gibt es verschiedene Beratungsstellen, die bei seelischen Problemen weiterhelfen. Auch der Beginn einer Psychotherapie

## Symptome

Menschen, die an Depression erkranken, berichten auch von anderen Beschwerden, die auf den ersten Blick vielleicht nicht mit Depression in Verbindung gebracht werden. Dazu gehören Druckgefühl im Hals und in der Brust oder Gedächtnisstörungen. Auch Magen-Darm-Beschwerden, Schwindelgefühle oder Herzrhythmus-Störungen können auftreten. Andere berichten über sexuelle Funktionsstörungen, das Ausbleiben der Menstruation oder Libidoverlust.

kann sinnvoll sein. Für die Ärztin sind auch Familie und Freunde für die erfolgreiche Bewältigung einer Depression entscheidend. „Bemerkt man, dass es jemandem schlecht geht, sollte man nachfragen, zuhören und Hilfe anbieten. Das Gleiche gilt, wenn man Lebensüberdross oder Suizidalität vermutet“, erklärt Glück, die eines festhalten möchte: „Es gibt keinen Grund, eine Depression zu tabuisieren. Sie ist eine Krankheit, die behandelt gehört.“

### Nur jede zweite unter 30-Jährige fühlt sich psychisch gesund

Depressionen treffen laut Untersuchungen übrigens nicht nur ältere Menschen. Die Generation Z (16- bis 29-Jährige) ist in Bezug auf ihre mentale Gesundheit gefordert wie keine Jugendgeneration zuvor. In dieser Altersgeneration sind Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Depressionen oder auch Zukunftsängste österreichweit am stärksten ausgeprägt. Für Birgit Hladschik-Kermer, Leiterin der medizinischen Psychologie an der MedUni Wien, spiegeln die Umfrageergebnisse des Austrian Health Report die aktuelle Realität wider: „Junge Menschen, die sich in der Pubertät befinden, sind in einer besonders vulnerablen Entwicklungsphase. Sie müssen ihre eigene Identität finden und sind von aktuellen Krisen wie Corona, Krieg, Klima viel mehr betroffen als ältere, bereits gefestigte Menschen.“ Die Zufriedenheit mit der psychischen Gesundheit steigt laut Hladschik-Kermer linear mit dem Alter. „Während in der GenZ eine knappe Mehrheit (53 Prozent) mit der psychischen Gesundheit zufrieden ist, zeigen sich 63 Prozent der 30- bis 44-Jährigen, 60 Prozent der 45- bis 59-Jährigen und sogar 80 Prozent der Menschen ab 60 Jahren damit zufrieden.“❖

**Eine Depression ist eine Krankheit, die mithilfe von Experten behandelt gehört und auch immer mehr Jugendliche betrifft.**



FOTOS: GLÜCK: KLINIKUM WELS-GRIESKIRCHEN, FRAU LIEGEND: FIZKES/ISTOCK.COM



**Katharina Glück,**  
Fachärztin für Psychiatrie

## Fragen an Dr. Glück

### Gehen Männer und Frauen unterschiedlich mit dem Thema Depression um?

Männer haben oft noch größere Schwierigkeiten Hilfe anzunehmen, sie zeigen im Falle einer Depression oftmals aggressives, gereiztes Verhalten oder greifen zum Alkohol im Sinne einer Selbstbehandlung. Frauen hingegen zeigen eher die klassischen Depressionssymptome.

### Ist Depression noch immer ein Tabu-Thema?

Durch Aufklärungsarbeit hat sich in den letzten Jahren vieles zum Positiven gewandt. Man traut sich, über Depressionen zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Aber natürlich gibt es auch hier noch Luft nach oben.

### Was machen Sie in psychischen Ausnahmezuständen?

Ich versuche meine Ressourcen aufzuladen. Ich gönne mir Ruhe, verbringe Zeit mit meinem Partner, versuche in der Natur Kraft zu tanken, gehe früh schlafen und versuche vernünftig zu essen. Im Übrigen versuche ich meinen Alltag und meine Routinen weiter zu pflegen, das gibt Stabilität und Kraft.