

Expertentipp

Eine dunkle Zeit für die Seele – Depression

Ao. Univ.-Prof. Dr.**Sergei Mechtcheriakov**

Facharzt für Psychiatrie



Nicht für alle ist die Weihnachtszeit die schönste Zeit. Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens tage- oder wochenlange Phasen mit deprimierter Stimmung, Energie- mangel, Schlafstörungen oder Lustlosigkeit. Nicht alle Patient:innen mit depressiven Symptomen benötigen eine intensive medizinische Behandlung. Doch es ist wichtig, die Symptome ernst zu nehmen, da sie meist in Verbindung mit Problemen stehen, die wichtige Lebensbereiche betreffen, etwa Gesundheit, Familie oder Beruf. Menschen reagieren unterschiedlich auf Lebensbelastungen – manche mit Angstsymp- tomen, Stimmungsschwankungen, innerer Unruhe, Reizbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, wie- der andere mit Rückzug und gestei- gertem Alkoholkonsum.

Um depressive Verstimmungs- zustände zu behandeln, ist der erste Schritt, mit einer Spezialistin oder einem Spezialisten zu sprechen (Psychiatrie/Psychologie/Psycho- therapie) und die Lebenssituation sowie die Symptome zu beleuchten. Oftmals bringen bewusste Verände- rungen in der Organisation und Kom- munikation in Familie oder Beruf eine deutliche Besserung. Gleichzeitig soll bei ausgeprägter oder länger be- stehender Symptomatik die Behand- lung mit Psychopharmaka erwogen werden. Es steht eine Reihe gut ge- prüfter Medikamente verschiedener Wirkungsgruppen zur Verfügung. Bei schweren Verläufen kann ein statio- närer Aufenthalt notwendig sein. Die Kombination aus Gesprächsthera- pie und Psychopharmaka weist die höchste Erfolgsquote bei Depressio- nen auf.



Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.