

---

**Expertentipp**

---

## Eine dunkle Zeit für die Seele – Depression

**Ao. Univ.-Prof. Dr.  
Sergei Mechtcheriakov**  
Facharzt für Psychiatrie



**N**icht für alle ist die Weihnachtszeit die schönste Zeit. Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens tage- oder wochenlange Phasen mit depressiver Stimmung, Energiemangel, 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 Angstsymptomen, Stimmungsschwankungen, innerer Unruhe, Reizbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, wieder andere mit Rückzug und gesteigertem Alkoholkonsum.

Um depressive Verstimmungszustände zu behandeln, ist der erste Schritt, mit einer Spezialistin oder einem Spezialisten zu sprechen (Psychiatrie/Psychologie/Psychotherapie) und die Lebenssituation sowie die Symptome zu beleuchten. Oftmals bringen bewusste Veränderungen in der Organisation und Kommunikation in Familie oder Beruf eine deutliche Besserung. Gleichzeitig soll bei ausgeprägter oder länger bestehender Symptomatik die Behandlung mit Psychopharmaka erwogen werden. Es steht eine Reihe gut geprüfter Medikamente verschiedener Wirkungsgruppen zur Verfügung. Bei schweren Verläufen kann ein stationärer Aufenthalt notwendig sein. Die Kombination aus Gesprächstherapie und Psychopharmaka weist die höchste Erfolgsquote bei Depressionen auf.



Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.