



Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit

Irmgard Baudis
Regine Fetzter
Senta Fricke
Dr. Renate Weidle

Wie kann ich eine Depression erkennen?

Depressive Erkrankungen können sehr unterschiedlich sein mit einer Vielzahl von Symptomen oder einer Kombination verschiedener Symptome. An den unten aufgeführten Beispielen können Sie erkennen, ob eine Depression vorliegen *könnte*. Nicht alle Symptome müssen gleichzeitig vorhanden sein bzw. bei einer Person auftreten.

Eine depressive Erkrankung kann bei folgenden Symptomen vorliegen:

- Sie leiden unter Schlafstörungen, z.B. Ein- oder Durchschlafstörung; nach dem nächtlichen Aufwachen können Sie lange nicht wieder einschlafen oder Sie erwachen sehr früh am Morgen.
- Sie fühlen sich niedergeschlagen oder auch leer, sie können keine Freude empfinden, ein Gefühl der Gefühllosigkeit kann sich einstellen.
- Es ist Ihnen kaum möglich, Anteil zu nehmen, Lust-, Interesse- und Freudlosigkeit können auftreten.
- Sie fühlen sich oft müde, erschöpft und antriebsarm.
- Sie reagieren gereizt, Sie leiden unter einer inneren Unruhe, die Sie quält.
- Das Selbstwertgefühl ist beeinträchtigt, Sie fühlen sich minderwertig oder wertlos, alles steht wie ein Berg vor Ihnen. Sie haben kein Selbstvertrauen, sind verunsichert, und haben das Gefühl zu versagen.
- Sie leiden unter Zukunftsängsten.
- Es gelingt Ihnen nicht, Entscheidungen zu fällen, Sie sind zwiespältig und können nicht planen.
- Die Konzentration ist gestört, Ihre Leistungsfähigkeit ist vermindert, die Aufnahmefähigkeit ist herabgesetzt und das Gedächtnis beeinträchtigt.
- Sie können nicht weinen, es kann aber auch sein, Sie weinen sehr häufig und können die Tränen nicht zurückhalten
- Sie leiden unter Appetitlosigkeit und verlieren an Gewicht, ohne dass Sie organisch krank sind.
- Sie haben den Eindruck, dass der Kopf dumpf ist, Sie spüren Kopfdruck, die Beine können schwer sein wie Blei.
- Das Denken ist verlangsamt, auch die Bewegungen können verlangsamt sein.
- Sie fühlen sich völlig verändert, sich selbst fremd.
- Das Leben erscheint Ihnen sinnlos, Sie leiden unter Lebensüberdruß und wünschen sich Ruhe.

- Lebensmüde Gedanken treten auf und vielleicht die Vorstellung, sich das Leben nehmen zu wollen. Solche Vorstellungen können überaus bedrängend werden.
- Das Zeiterleben ist gedehnt, die Zeit will nicht vergehen.
- Sie haben den Eindruck, dass Sie nie wieder gesund werden und haben die Hoffnung auf Besserung verloren.
- Sie grübeln ständig, denken im Kreis herum.
- Sie machen sich Vorwürfe oder quälen sich mit Schuldgefühlen.

Eine depressive Erkrankung kann vorliegen, wenn die beschriebenen Symptome über einen längeren Zeitraum, mindestens 14 Tage lang ununterbrochen anhalten.

In dem Fall, dass mehrere dieser Symptome auf Sie zutreffen, sollten Sie sich professionelle Hilfe holen. Sie können sich an Ihren Hausarzt wenden oder direkt an einen Psychotherapeuten, Nervenarzt oder Psychiater.

Eine Liste aller im Kreis Göppingen kassenzugelassenen Psychotherapeuten erhalten Sie im Internet unter www.psychotherapeuten-schaff-gp.de unter der Rubrik „Therapeutenliste“ oder bei Ihrer Krankenkasse.