

Monika Licht

**Bin ich depressiv?**

Raus aus der Depression - wieder rein in's Glück



Impressum:

© 2023 Monika Licht

ISBN Softcover: 978-3-347-82226-9

ISBN Hardcover: 978-3-347-82237-5

ISBN E-Book: 978-3-347-82241-2

ISBN Großschrift: 978-3-347-82243-6

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist  
ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung  
erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH,  
Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926  
Ahrensburg, Deutschland.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Psychologen, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden.

Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische, ärztliche, rechtliche oder soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zum Thema „Depression“ immer den Rat Ihres Hausarztes, Psychologen und anderen geschulten medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein. Missachten Sie niemals professionellen, ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses Buches möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann.

Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

## **Inhalt**

### Vorwort

Viele Junge und Arbeitslose betroffen

Niedergeschlagen und bedrückt

Depression immer noch Tabu

Das Problem rechtzeitig erkennen

Zielorientierter Weg

Trotz Depression Teil der Gesellschaft

Was sind eigentlich Depressionen?

Ist Depression eine Krankheit?

Wie sehen die Symptome aus?

Selbsttest: Bin ich etwa schon depressiv?

Was sind die Auslöser?

Wer hilft den Depressiven?

Was hilft den Depressiven?

Wege zur Psychotherapie

Das Prinzip der Vertraulichkeit

Anschlusstherapie ist wichtig

Depression und arbeitslos und dann noch jung!

Akutversorgung – wie geht das?

In die „Geschlossene“?

Tageskliniken für Depressionskranke

Betreutes Wohnen auf Dauer für Depressive

Antidepressiva/Psychopharmaka

Einen Cocktail bitte!

Null Alkohol und kein Auto!

Was ist Lichttherapie?

Wie hilft Akupunktur der Psyche?

Was haben Massagen mit Angst zu tun?

Homöopathie und Depression?

Wie Fischöl der Psyche helfen kann

Entspannung und Depression: Geht das?  
Kann Bewegung Depressionen abbauen?  
Gegen Depression antanzen?  
Theater-Therapie?  
Singen macht glücklich  
Beratungsstellen aufsuchen  
Schlusswort

## **Vorwort**

Über vier Millionen Deutsche leiden unter ernsthaften akuten Depressionen. Zwölftausend Selbstmorde jährlich – die hohe Dunkelziffer nicht mal eingerechnet – sind auf psychische Erkrankungen zurückzuführen.

Seriöse Schätzungen des Gesundheitsministeriums gehen davon aus, dass gut zehn Millionen Menschen bis zum 65. Lebensjahr eine Depression bekommen.

Depressionen sind mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. Man schätzt den volkswirtschaftlichen Schaden durch Depressionen jährlich auf bis zu 30 Milliarden Euro durch Arbeitsausfall, Frühverrentung und Behandlungskosten.

Mehr als 200 Millionen Menschen weltweit leiden nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an Depressionen. Damit wird der immense Druck deutlich, der in unserer modernen Gesellschaft durch Depressionen besteht.

Das Thema ist wirklich sehr ernst zu nehmen. Dieses Buch macht damit den Anfang und bietet eine Art „Erste Hilfe“ für Betroffene und Angehörige.

## **Viele Junge und Arbeitslose betroffen**

Und noch drei erschreckende Fakten kommen hinzu:  
Depressionen betreffen immer mehr jüngere Menschen,  
oder andersherum gesagt:  
Die Depressiven werden immer jünger.

Und in unserer Gesellschaft wird der Zusammenhang zwischen Depression und Arbeitslosigkeit immer deutlicher. Denn entsprechende Fachkliniken haben immer öfter neben der Depression auch die Ursache Arbeitslosigkeit mit zu „behandeln“.

Und drittens finden sich in Nervenkliniken immer häufiger Patienten mit Schulden wieder. Das ist ein Teufelskreis: arbeitslos, wohnungslos, jung, perspektivlos und Schulden – null Chancen für die Zukunft. Und dann ist die Depression nicht mehr weit entfernt. Eine gewisse Zwangsläufigkeit der Ereignisse trifft hier zu.

Und häufig lassen dann Beziehungsprobleme nicht mehr lange auf sich warten. Welche Beziehung oder Ehe hält das auch schon aus?

Im medizinischen Bereich, etwa wenn der Patient Übergewicht hat, unter Diabetes leidet, Bluthochdruck sowie einen gestörten Fettstoffwechsel hat, spricht man von einem metabolischen Syndrom, also einem Vielfachproblem, einem hoch toxischen, hoch vergifteten Zustand. Im übertragenen Sinne kann man das von der oben beschriebenen Klasse von Depressiven auch behaupten. Es ist einfach ein Teufelskreis.

## **Niedergeschlagen und bedrückt**

Eine Depression wird oberflächlich und im allgemeinen Sprachgebrauch mit Niedergeschlagenheit beschrieben.

Man ist nicht gut drauf, kann sich weder großartig freuen, noch richtig traurig sein.

Irgendwie ist man von dieser Welt abwesend.

Depressive grübeln und können sich schließlich nicht mehr auf ihre Arbeit konzentrieren.

Man fühlt sich dumpf, hohl, leer und ist antriebsschwach dazu.

Will man einen Depressiven aufmuntern, gelingt einem das nicht. Depressive sind schwer ansprechbar. In schweren Fällen sind sie total lethargisch bis reizbar aggressiv.

In diesem großen Spannungsbogen begegnen wir Depressionen.

## **Depression immer noch Tabu**

Ein großes Problem ist der gesellschaftliche Umgang mit Depressionskranken.

Das Thema wird vielfach immer noch tabuisiert.

Betroffenen selbst fällt es schwer, mit anderen über ihre Krankheit zu reden. Das Verständnis für Depressionen in der Öffentlichkeit wird zwar mehr und mehr nicht zuletzt durch prominente Beispiele größer.

Dennoch ist es auch heute noch weitgehend ein Tabuthema.

Man weiß nur schwer damit umzugehen. Wie behandelt man beispielsweise einen Depressiven am Arbeitsplatz?

Was kann man ihm noch zumuten?

Wie spreche ich ihn sozusagen „artgerecht“ an, um nicht ins Fettnäppchen zu treten beziehungsweise bei ihm einen akuten Depressionsschub auszulösen?

Wann bricht die große Krise aus?

Depressive können nämlich an einem Tag völlig normal sein und ihren Pflichten gewissenhaft nachkommen, während mit ihnen am nächsten Tag nichts anzufangen ist.

### **Das Problem rechtzeitig erkennen**

Ein weiteres Problem besteht darin, Depressionen rechtzeitig treffend zu erkennen.

Selbst schon von Depression Betroffene nehmen diese als solche nicht immer gleich wahr. Vielfach wird an der Oberfläche, an den Symptomen behandelt. Bei Bauchschmerzen wird eine Magenspiegelung angeordnet.

Bei Migräne gibt es Medikamente.

Beklemmungen in der Brust werden in die Nähe eines Herzinfarktes geschoben.

Rückenschmerzen werden mit Massagen und Spritzen behandelt. Und überall wird ein teurer Diagnoseapparat mit Röntgenbildern und Ultraschall in Gang gesetzt, ohne aber an den Kern der Krankheit zu kommen.

Das liegt natürlich auch an den Patienten selbst, die sich nicht ganzheitlich ihrem Arzt mitteilen. Da steht dann

nur das akute Problem Rücken beispielsweise im Vordergrund oder Schlafstörungen.

So mancher wurde so schon von Tabletten abhängig, weil er jahrelang mit Schlafpillen behandelt wurde, anstatt mal an die Depression ranzugehen.

Viele Patienten sehen auch bei sich selbst nicht einmal eine Depression und ignorieren Teile ihrer Beschwerden, weil sie erst einmal akut versorgt werden wollen. Das ist genau so, als wenn sich zwei Magersüchtige begegnen. Jede von ihnen fühlt sich der anderen gegenüber immer noch als ausgesprochen fett, auch wenn sie bereits nur noch 50 Kilogramm wiegt.

## **Zielorientierter Weg**

Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch oder erteilt gar eine Garantie, dass damit jeder Depressionen überwinden kann.

Aber es weist einen ersten, schnellen, zielorientierten Weg in vielfältige Hilfsangebote und professionelle Möglichkeiten:

Zum Beispiel in Beratungsstellen, Psychotherapien, Fachkrankenhäuser, zu Fachärzten, in ambulante wie stationäre Therapien.

Es eröffnet Chancen, aus dem Teufelskreis von Depressionen zu entkommen.

Sie brauchen nicht mehr jahrelang in Depressionen

verharren, bevor Sie den richtigen Ansprechpartner finden.

Dieses Buch ist eine ERSTE HILFE effektive Wege raus aus der Depression zu finden.

Damit Sie auch endlich frei werden können von Depressionen.

Mit diesem Buch können Depressive schnell in die richtigen Hände und in eine erfolgreiche Therapie gelangen. Insofern ist dieses Buch zielorientiert angelegt. Sie haben mit diesem Buch einen starken Helfer an Ihrer Seite.

### **Trotz Depression Teil der Gesellschaft**

Dieses Buch soll Betroffenen helfen, schneller ihre Probleme zu erkennen und gezielt Hilfe zu finden. Das Buch hilft Depressiven, in einer schwierigen Welt ihr Problem anzugehen und damit umzugehen.

Psychisch Kranke sollen nicht länger einsam im Dunkeln mit sich selbst und allein gelassen leben, sondern Teil der Gesellschaft bleiben, in der sie einen Anspruch auf Hilfe haben und diese auch finden können.

### **Was sind eigentlich Depressionen?**

Genau genommen leiten sich Depressionen vom lateinischen Verb „deprimere“ ab, was so viel heißt wie

"niederdrücken".

Man ist also, wenn man Depressionen hat, psychisch niedergeschlagen.

Personen leiden unter Stimmungsschwankungen (Fachbegriff: Stimmungseinengung), können Freude oder Trauer kaum noch ausdrücken und sind auch durch guten Zuspruch nicht aufzuhellen.  
Affektive Störungen nennt der Nervenarzt das im Fachjargon und spricht dann von einer depressiven Episode oder einer rezidivierenden (=wiederkehrenden) depressiven Störung.

Bei einer Depression stellt man keine organischen Veränderungen wie ein Geschwür fest (Ausnahme in der moderneren Psychiatrie: Veränderungen im Gehirn, Messung von Gehirnströmen) oder nimmt chirurgische Eingriffe wie bei einer Gallenblasenentfernung vor.  
Deshalb kann man Depressionen nur anhand der von den Patienten geäußerten Symptome und deren Verlauf klassifizieren.

Man weiß also, wenn ein Mensch über einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen antriebsschwach ist, Schlafstörungen hat, sich minderwertig fühlt und sich nicht mehr konzentrieren kann, dann liegen Depressionen nahe.

So erstellt der Facharzt die Diagnose „Depression“, die je nach Art der Symptome, etwa bis zu Suizidgefährdungen, in folgende klassische Stufen nach den 2006 festgelegten Versionen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufgeteilt wird:

**1: Leichte depressive Episode:**

Der Patient fühlt sich krank und sucht ärztliche Hilfe, kann aber trotz Leistungseinbußen seinen beruflichen und privaten Pflichten noch gerecht werden, sofern es sich um Routine handelt.

**2: Mittelgradige depressive Episode:**

Berufliche oder häusliche Anforderungen können nicht mehr oder - bei Tagesschwankungen - nur noch zeitweilig bewältigt werden.

**3: Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome:** Der Patient bedarf ständiger Betreuung. Eine Klinik Behandlung wird notwendig, wenn das nicht gewährleistet ist.

**4: Schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen:**

Wie 3, verbunden mit Wahngedanken, zum Beispiel absurdem Schuldgefühlen, Krankheitsbefürchtungen, Verarmungswahn und andere.

**5: Sonstige depressive Episoden**

**Ist Depression eine Krankheit?**

Depression bedeutet dabei nicht, einfach nur mal traurig zu sein.

Depression ist eine Krankheit, die lebensbedrohlich sein, aber auch gut behandelt werden kann.

Mittlerweile weiß man, dass ein gestörter Hirnstoffwechsel dahinter steckt: ein Mangel an bestimmten Gehirnbotenstoffen.

Bei allen Depression Betroffenen liegt eine Stoffwechselstörung im Gehirn vor.

Depressive haben zu wenig Serotonin, Noradrenalin und ein paar andere Substanzen im Gehirn.

Noradrenalin und Serotonin sind Botenstoffe (Neurotransmitter).

Sie sorgen für den Informationsaustausch zwischen den Gehirnzellen (Neuronen). Hat man zu wenig von diesen Substanzen, dann sind Störungen bei Schlaf, Selbstwertgefühl, Antrieb, Denken und Stimmung die Folge.

Solche Störungen nennt man Depression.

Allerdings gehört eine weiteres Merkmal dazu, um sie als Depression zu klassifizieren:

Sie müssen über Wochen und Monate anhalten und können sich zudem dann noch verstärken. Ferner gehört zur Diagnose Depression, dass sie den Betroffenen in seinem persönlichen oder beruflichen Umfeld beeinträchtigen müssen.

Deshalb ist eben auch eine leichte depressive Störung keine Befindlichkeitsstörung, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung, und eben die muss behandelt werden – und zwar von Fachleuten!