



## EINFACH NUR TRAUIG – ODER DEPRESSIV?



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus die Krankheit *Depression* wird, ist nicht immer leicht zu erkennen.

#### Auf einen Blick: Depression

- Depressionen sind sehr häufig. Etwa 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran.
- Die Krankheit hat viele Gesichter. Anzeichen sind unter anderem gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Antriebsschwäche.
- Ärzte und Psychotherapeuten können eine Depression feststellen.
- Depressionen sind meist gut zu behandeln. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Medikamente (*Antidepressiva*). Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten entscheiden Sie, welche Behandlung in Ihrem Fall am geeignetsten ist.

#### ▶ ANZEICHEN EINER DEPRESSION

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine depressive Erkrankung vorliegt und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Die drei wichtigsten Anzeichen sind:

- gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit

Wenn zwei dieser drei Anzeichen bei Ihnen länger als 2 Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen.

Daneben können weitere Beschwerden auftreten:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“
- Gedanken oder Versuche, sich selbst zu töten
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit

Auch körperliche Beschwerden können Ausdruck einer Depression sein. Das sind zum Beispiel Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Schwindel oder Luftnot. Je nachdem wie viele Anzeichen vorliegen, unterscheiden Fachleute drei Schweregrade der Depression: leicht, mittelschwer und schwer.

#### ▶ DER ZWEI-FRAGEN-TEST

Erste Hinweise auf eine Depression kann ein einfacher Test liefern: der *Zwei-Fragen-Test*.

- Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
- Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, ist es ratsam, sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten zu wenden.

#### ▶ UNTERSUCHUNG

Ein Arzt oder Psychotherapeut befragt Sie ausführlich zu den Krankheitszeichen. Vielleicht bittet er Sie auch, Fragebögen auszufüllen. Ein offenes Gespräch ist entscheidend, um herauszufinden, ob Sie an einer Depression erkrankt sind und wie stark sie ausgeprägt ist. Fragen nach weiteren Beschwerden und körperliche Untersuchungen können hinzukommen, um andere Erkrankungen auszuschließen.

### ▶ BEHANDLUNG

Eine Depression lässt sich in der Regel mit Psychotherapie oder Antidepressiva gut behandeln. Beides kann auch miteinander kombiniert werden. Zudem können andere Methoden in Frage kommen, wie die Wachttherapie oder die Lichttherapie. Bewegung und körperliches Training ergänzen die Behandlung. Welche Behandlung für Sie richtig ist, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. Ihre Bedürfnisse, und Lebensumstände sind ebenfalls wichtig:

- **Leichte Depression:** Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Therapeuten können Sie zunächst abwarten. Bessern sich die Beschwerden nicht, soll er Ihnen eine Psychotherapie anbieten. Antidepressiva sollten nicht generell zum Einsatz kommen.
- **Mittelschwere Depression:** Ihnen soll entweder eine Psychotherapie oder eine Behandlung mit Antidepressiva angeboten werden.
- **Schwere Depression:** Medikamente und Psychotherapie gemeinsam sind hier am wirksamsten.

Es gibt zudem leicht zugängliche Angebote, wie Selbsthilfe-Manuale, DVDs oder Online-Programme mit Übungen und Anregungen. Diese können helfen, wenn Sie mit der persönlichen Therapie noch nicht beginnen können, oder eine leichte Depression vorliegt. Auch ohne Behandlung klingt eine Depression häufig nach einer bestimmten Zeit wieder ab. Bleibt die Krankheit aber unbehandelt, kann es sein, dass sie wiederkehrt und länger andauert.

Mehr Informationen zur Behandlung finden Sie in der Patientenleitlinie: siehe Kasten unten.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Patientenleitlinie „Unipolare Depression“**:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die Patientenleitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Depression“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/depression](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/depression)

#### **Kontakt zu Selbsthilfegruppen**

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

DOI: 10.6101/AZQ/000321

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Der wichtigste Schritt ist der Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten. Sie müssen sich nicht schämen. Eine Depression ist ebenso wie eine körperliche Erkrankung keine Frage von Schuld: Niemand würde zögern, wegen Rückenschmerzen den Arzt aufzusuchen.
- Es kann helfen, zum Arzt oder Psychotherapeuten eine Person mitzunehmen, der Sie vertrauen. Sie kann Sie unterstützen und Ihre Stimmung „von außen“ beschreiben.
- Indem Sie sich in Behandlung begeben, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan. Stellen Sie sich darauf ein, dass eine solche Behandlung Zeit braucht. Bei vielen Betroffenen kommt es nach 2 bis 4 Wochen zu einer ersten Besserung.
- Sport und Bewegung sind wichtig. Sie müssen keine Hochleistungen vollbringen. Versuchen Sie, sich kleine erreichbare Ziele zu setzen: ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie das, was Sie gerne tun.
- Auch andere kleine Aktivitäten können helfen: Ein Anruf bei einem Freund, eine Verabredung, ein Gang zum Friseur oder ein selbstgekochtes Essen können kleine Erfolge sein.
- Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie Gesprächs- und Hilfsangebote von Ihrer Familie und Ihren Freunden an.
- Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dann können Sie sich an eine Selbsthilfegruppe wenden.

Mit freundlicher Empfehlung