

Informationen zu Depression und Psychotherapie

Depressive Verstimmungen, Traurigkeit und Niedergeschlagenheit kennt fast jeder Mensch. Diese Gefühle vergehen typischerweise nach einiger Zeit wieder. Manchmal bleiben sie aber bestehen oder sind so schwer auszuhalten, dass man sie alleine nicht bewältigen kann. Von einer Depression „mit Krankheitswert“, also einer psychischen Krise, die behandelt werden sollte, spricht man, wenn einige typische Merkmale zusammenkommen und über mindestens zwei Wochen auch fast durchgängig andauern. Von den folgenden Symptomen müssen mindestens zwei vorliegen:

- Depressive Stimmung in ungewöhnlichem Ausmaß für den Betroffenen, die die meiste Zeit des Tages anhält, fast jeden Tag vorliegt und im Wesentlichen auch kaum von den Umständen beeinflusst werden kann.
- Interessen- oder Freudeverlust an Aktivitäten, die normalerweise angenehm waren.
- Verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit.

Zusätzlich treten oft noch eine Reihe anderer Symptome auf. Diese können beispielsweise Verlust des Selbstwertgefühls, Schuldgefühle, Gedanken an den Tod oder der Wunsch, sich das Leben zu nehmen, sein. „Typisch“ für eine Depression sind auch Konzentrationsstörungen, Probleme mit Entscheidungen, Schlafstörungen und Veränderungen des Appetits. Alle Symptome bilden sich in der Regel mit Abklingen der Depression wieder zurück.

Wenn ein*e Psychotherapeut*in oder Arzt*Ärztin diese Diagnose stellt, besteht eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung.

Auftreten

Fast jeder fünfte Mensch erlebt zumindest einmal in seinem Leben eine behandlungsbedürftige Depression. Häufig gibt es konkrete Auslöser, wie Lebenskrisen oder veränderte Lebensumstände (z. B. Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, Tod des Partners), die zunächst eine Anpassung erfordern, bevor man sich wieder im Leben zurechtfindet. Nicht immer sind solche Auslöser offensichtlich oder klar erkennbar. Auch die erbliche Veranlagung spielt bei der Entstehung einer Depression eine Rolle.

Psychotherapie

Wissenschaftliche Studien belegen seit vielen Jahren die Wirksamkeit fachgerechter psychotherapeutischer Interventionen.