



Dr. med. Gertraude Hagmann
Ärztin für Gynäkologie und
Geburtshilfe, Psychotherapeutin
Oberärztin

Ausweg aus der Krise bei Depressionen

Krisen – Trauer – Stressreaktionen sind nahezu jedem vertraute Reaktionen auf belastende Ereignisse. Zumeist treten sie zeitnah zum Ereignis auf und, vor allem, es sind normale Reaktionen auf Belastungen und keine Krankheiten. Jedoch gibt es Menschen, bei denen es nicht zurück in die Normalität geht, sondern sich vielmehr eine Verschlechterung des Befindens entwickelt. Es kann zu einem schleichenden Übergang in eine Depression kommen.

Depressionen verlaufen schwerer als die «normalen» Belastungsreaktionen und beeinträchtigen die Betroffenen erheblich in ihren Verhaltensweisen und Gefühlen. Die Betroffenen werden zumeist nicht aus eigener Kraft damit fertig. Depressionen sind gekennzeichnet durch Antriebsmangel, Interessensverlust, gedrückte Stimmung; begleitend leiden die Patienten auch an Konzentrations- und Schlafstörungen, vermindertem Selbstwertgefühl, pessimistischen Zukunftsgedanken. Freie Wochenenden oder Ferien reichen zur Regeneration nicht aus.

Auswege aus der Depression sind möglich durch gezielte Behandlungen in Form von Psychotherapie, gegebenenfalls kombiniert mit Antidepressiva (welche – Gerüchten zum Trotz – nicht abhängig machen). Günstig beeinflusst wird ein Krankheitsverlauf aber auch durch beispielsweise ein unterstützendes soziales Umfeld. In der Psychotherapie geht es darum, unter Berücksichtigung der eigenen Biographie und Persönlichkeit Ressourcen zu erarbeiten und neue Verhaltensmuster zu etablieren. Je nach Schweregrad der Erkrankung kann ein stationärer Klinikaufenthalt erforderlich werden, wenn die ambulante Therapie keine ausreichende Besserung bewirkt.