



MELANCHOLIE ODER DOCH DEPRESSION – MYTHOS ODER DOCH KRANKHEIT?

In früheren Zeiten wurden Empfindungen wie Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und ähnliche psychische Zustände als Melancholie bezeichnet. Man kennt diese Stimmungen - und ihre unter Umständen schwerwiegenden Folgen - schon seit jeher, und ebenso lange ist man auch um Erklärung und „Heilung“ bemüht.

Psychische Belastungen bis hin zu schweren Depressionen sind weit verbreitet und kommen bei Menschen in allen Altersgruppen vor. Dennoch wird dieses Thema in der Gesellschaft oft noch als beschämend empfunden und erhält nicht die nötige und befreiende Aufmerksamkeit.

Daher widmen sich die Arbeitskreise „Gesunde Gemeinde“ Neuhofen an der Krems und Piberbach speziell diesem Thema. Mit dem vorliegenden Blatt möchten wir informieren und auf Unterstützungsmöglichkeiten hinweisen.

„SCHREIB DOCH WAS ÜBER DEPRESSIONEN“

Mein Handy klingelt und eine vertraute Stimme meldet sich mit: „Könntest Du vielleicht etwas über Depressionen schreiben?“ Der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde bat mich, einen aufklärenden Artikel darüber zu verfassen. Gerne komme ich dieser Anfrage nach.

In der herausfordernden Lebenssituation, in der wir uns alle aktuell befinden, scheint das Thema der psychischen Belastungen und die oft daraus entstehenden Krankheiten, brisanter zu sein denn je.

Aber bei dem Gedanken, über dieses sehr ernstzunehmende und für Betroffene und Angehörige gleichermaßen belastende Krankheitsbild zu schreiben, breiten sich im ersten Moment einige Fragezeichen vor mir aus.

Wo sollte ich da am besten beginnen? Es gibt doch bereits eine Reihe von Büchern über Depressionen, die sich ausführlich damit beschäftigen. Mir wurde schnell bewusst, dass ich nur einen Experten zu Wort kommen lassen kann, jemanden, der wirklich weiß, wovon er spricht. Und so beginne ich mit...

„Und, wie geht es Ihnen heute?“

„Wie soll es mir schon gehen. Müde bin ich, antriebslos und irgendwie kann ich mich für nichts richtig begeistern. Gleichzeitig spüre ich aber auch so eine innere Unruhe, die mir Angst macht. Appetit habe ich auch kaum, das kenne ich gar nicht von mir. Außerdem schmerzt mein Rücken schon seit langem und mein Nacken wirkt dauernd verspannt. Wenn ich an die Zukunft denke, sehe ich schwarz, überhaupt wirkt alles so trostlos, nichts berührt mich richtig. Ich fühle mich wertlos und habe außerdem keine Energie bzw. werde ich sehr rasch müde. Vom Schlafen will ich gar nicht erst anfangen, immer wieder wache ich in der Nacht auf und meine Gedanken drehen sich im Kreis. Wie es mir geht? Fragen Sie lieber nicht! (Tristan, 46 Jahre)

In meinem beruflichen Kontext als Psychologin und Psychotherapeutin bin ich mit ähnlichen Beschreibungen wie jener von Tristan, der an einer Depression leidet, konfrontiert. Deutlich kristallisieren sich Symptome der „-losigkeit“ (freudlos, energielos, hoffnungslos, schlaflos, etc.) heraus. Es scheint also etwas zu fehlen, auf mehreren Ebenen des alltäglichen Gemütszustandes. Dies wird unter dem Begriff der „Depressiven Trias“ (Bleuler, 1916) zusammengefasst.

Die drei Ebenen der Depression betreffen **das Denken** (wie durch eine schwarze Brille, oft gepaart mit Konzentrations-schwierigkeiten), **die Stimmung** (gedrückt, erschöpft) und **das Verhalten** (antriebslos, sozialer Rückzug).

Weitere Merkmale von depressiven Episoden (lt. ICD-10 „International Classification of Diseases“) sind verminderte Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, Gefühle der Wertlosigkeit, pessimistische Zukunftsgedanken, Suizidgedanken, Schlafstörungen, verminderter Appetit.

Aber nicht jede Depression sieht gleich aus.

Sie hat viele Gesichter und unterschiedliche Verlaufsformen. Bei manchen Menschen würde man nicht vermuten, dass sie eigentlich an einer Depression leiden, denn sie wirken aufgewühlt, innerlich unruhig oder ängstlich getrieben. Dabei könnte es sich um eine agitierte Depression („agitare“ = treiben) handeln. Andere Menschen wiederum berichten verstärkt von körperlichen Beschwerden. Sie leiden an Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, unspezifische Druck- oder Engegefühle, Magen-Darmbeschwerden und suchen infolgedessen einen Arzt auf. Wenn jedoch keine organischen Ursachen diagnostiziert werden, könnte es ein Hinweis auf das Vorliegen einer somatisierten Depression („soma“ = Körper) sein. Früher bezeichnete man diese Form als larvierte Depression („larva“ = Maske), da sich die Depression maskiert in Form von vegetativen Störungen oder Organbeschwerden äußert.

Grundsätzlich stammt das Wort Depression von „deprimiere (lat.)“, was „herunterdrücken“ oder „niederdrücken“ bedeutet. **Aber nicht bei jeder gedrückten Stimmung handelt es sich um eine Depression**, die Bandbreite ist groß. Klinisch wird zwischen leichten depressiven Episoden, mittelgradigen und schweren Depressionen unterschieden. Hierfür werden klinisch diagnostische Leitlinien verwendet, die international Gültigkeit haben.

Der Besuch bei einem/r psychiatrischen FachärztIn oder bei Klinischen- und GesundheitspsychologInnen bzw. PsychotherapeutInnen wird empfohlen, um eine gute und präzise Abklärung zu erhalten. Eine valide Diagnose ist sehr wichtig für eine passende und erfolgreiche Behandlung.

Der erste Schritt, der oftmals mit einer großen Überwindung verbunden ist, könnte sein, mit dem Arzt des Vertrauens zu sprechen bzw. sich an eine Psychosoziale Beratungsstelle zu wenden. Es gibt sehr gute Behandlungsmöglichkeiten, die sich von Psychotherapie, pharmakologischer Therapie (Antidepressiva) bis hin zu Licht-, Musik- oder Kunsttherapie erstrecken.

Besonders in herausfordernden Zeiten ist jede/r einzelne von uns gefragt, sehr gut auf sich und seine/ihre Liebsten zu achten. In diesem Zusammenhang spielen Selbstfürsorge, sowie individuelle Energiequellen eine wichtige Rolle. Diese können je nach persönlicher Vorliebe unterschiedlicher Natur sein. Oft sind es die sogenannten Kleinigkeiten des alltäglichen Lebens, aus denen wir wieder Kraft und Energie schöpfen. Ein Spaziergang im Wald, ein aufmunterndes Gespräch, ein kurzes Innehalten von der alltäglichen Routine. Stille.

Möglicherweise fragen Sie sich gerade, wann soll ich denn damit anfangen?

Vielleicht genau jetzt, in diesem Moment. Bevor das Handy wieder klingelt.

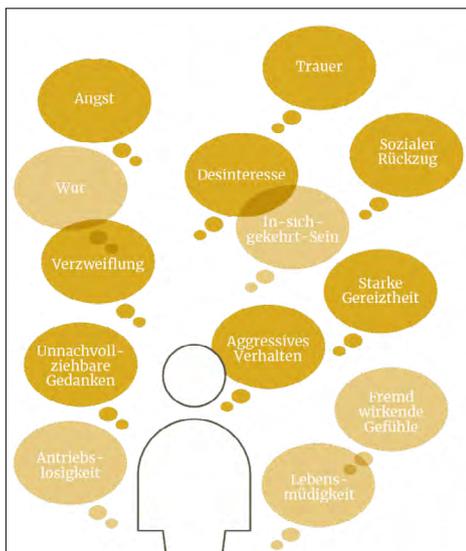
Mag. Elke Zeintl
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE – WAS TUN BEI PSYCHISCHEN BESCHWERDEN?

Psychische Gesundheit ist ein Thema, das speziell in herausfordernden Zeiten an Aktualität gewinnt. Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit. Eine gesunde Psyche ist wichtig für das gesamte Wohlbefinden des Menschen.

Psychische Gesundheit macht robust, sie lässt uns das Leben genießen, sie hilft, Schmerz und Enttäuschung besser zu verkraften.

Die 10 Schritte zur psychischen Gesundheit helfen zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit und unterstützen bei der Prävention von psychischen Erkrankungen.



Woran erkenne ich eine psychische Krise?

Psychische Krisen und Krankheiten können jede/n treffen. Traumatische Ereignisse wie ein Todesfall, eine schwere Erkrankung, ein Verkehrsunfall oder eine Katastrophe erschüttern unser seelisches Gleichgewicht. Auch das Ende einer Beziehung oder der Verlust des Arbeitsplatzes bedeuten grundlegende Veränderungen, die zu einer Krise führen können. Es gibt aber auch Krisen, die sich über einen längeren Zeitraum hin entwickeln. Belastungen wie etwa Konflikte in der Familie, finanzielle Sorgen und die Angst um den Arbeitsplatz führen allmählich zu einer Überforderung. Trotzdem fällt es vielen immer noch schwer, darüber zu sprechen und um Hilfe zu bitten. Oft hilft es schon, sich mit vertrauten Personen zu besprechen.

Ab wann hole ich mir professionelle Hilfe?

Im Prinzip ist es der Leidensdruck und dass man nicht mehr weiterweiß an dem man erkennt, dass professionelle Hilfe angebracht ist. Am längsten dauert es erfahrungsgemäß, wenn jemand zum ersten Mal eine psychische Krise hat. Druck von außen, sich in professionelle Hände zu begeben, ist meist kontraproduktiv. Die Entscheidung dazu muss von der/dem Betroffenen selbst kommen.

Wo finde ich professionelle Hilfe?

Bei akuten Krisen: **Krisenhilfe** | 0732/2177 | www.krisenhilfeoee.at

Holen Sie sich außerdem Beratung und Hilfe bei HausärztInnen, FachärztInnen für Psychiatrie, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen oder Krankenhaus-Ambulanzen für Psychiatrie, sowie bei den Beratungsangeboten von pro mente.

Weiterführende Infos (unter anderem auch zu verschiedenen Krankheitsbildern) auf: www.erstehilfefuerdieseel.at

EINE KINDHEIT WIE IMMER ... ODER DOCH ANDERS?

Kinder und Jugendliche sind in Zeiten, wie wir sie gerade erleben besonders herausgefordert. Über Monate keine Schule: stattdessen Homeschooling. Treffen mit Freunden: Fehlanzeige. Kontakte mit Gleichaltrigen gibt es nur über die sozialen Medien.

Diese und viele andere der Pandemie und den einschränkenden Maßnahmen geschuldete Umstände haben zu einer besonders schwierigen Lebenssituation für Kinder und Jugendliche geführt. Oft vergessen wir, dass in der Kindheit in der biologischen, der neurologischen und der psychosozialen Entwicklung enorm viel passiert. Damit ist die Ausbildung einer stabilen Persönlichkeit auch besonders empfindlich für Störungen. Die Pandemie und ihre Folgen können sie eine Störung darstellen. Kinder und Jugendliche reagieren im besten Fall und mit guter Unterstützung der Eltern und anderer wichtiger Bezugspersonen mit Anpassung an die neue Situation. Einigen gelingt das ganz gut, vielen auch nicht oder mehr schlecht als recht. Depressive Reaktionen, Angst vor dem, was man nicht kennt und möglicherweise befürchtet wird oder Wut auf das nicht Änderbare können Reaktionen sein. Eltern sind mit den Reaktionen ihrer Kinder dann häufig überfordert, weil ja bisher alles ganz gut funktioniert hat.

Wenn Kinder oder Jugendliche nicht gekannte Reaktionen zeigen, sich zurückziehen, nicht mehr fröhlich und ausgelassen sein können, dann sollten Eltern sich aufmerksam ihren Kindern zuwenden, wenn das nicht schon früher geschehen ist. Gemeinsam Spiele zu spielen, eine spannende Outdooraktivität zu planen und durchzuführen, am Sofa zu kuscheln, einander zuhören kann für viele Minderjährige schon eine Hilfe sein. Manche Eltern werden etwas Neues dazu lernen müssen, aber das ist schaffbar.

Wenn das nicht ausreicht und Eltern sich hilflos fühlen, dann sollten sie Rat und Hilfe suchen. Sich Hilfe zu holen ist kompetentes Verhalten und Zeichen der Stärke und nicht der Schwäche, wie viele glauben. Rat-auf-Draht, Familienberatungsstellen und diverse Therapeuten und Therapeutinnen können im Gespräch die Situation analysieren und Betroffene anleiten, aus einer schwierigen oder scheinbar ausweglosen Situation heraus zu finden.

Die Pandemie wird uns noch einige Zeit begleiten und dann überwunden sein. Was wir für unser persönliches Leben und in den Familien gelernt haben, soll uns darüber hinaus erhalten bleiben.

Prim. Dr. Michael J. Merl

Ärztlicher Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters
Kepler Universitätsklinikum Linz

Hilfsangebote – telefonisch und online

Telefonseelsorge | 142 täglich 0-24 Uhr | www.telefonseelsorge.at
Männernotruf | 0800 246 247 täglich 0-24 Uhr | www.maennernotruf.at
Frauenhelpline | 0800 222 555 täglich 0-24 Uhr | www.frauenhelpline.at
Krisenhilfe | 0732/2177 täglich 0-24 Uhr | www.krisenhilfeooe.at

Speziell für Kinder und Jugendliche

bittelebe | bittelebe.at
Rat auf Draht | 147 täglich 0-24 Uhr | www.rataufdraht.at
Ö3 Kummernummer | 116 123 täglich 16-24 Uhr