

SCHATTEN AUF DER SEELE

**Depression ist längst eine Volkskrankheit
Mehr als 800.000 Österreicher sind betroffen**

Mindestens einmal im Jahr leide ich an Depressionen. Diese Phasen schleichen sich unbemerkt ein. Irgendwann bin ich in einem Teufelskreis gefangen und komme ohne ärztliche und medikamentöse Hilfe nicht mehr allein heraus“, erklärt Herbert W.* Mittlerweile kann der 38-Jährige immer besser mit der Krankheit umgehen. „Meine Ehefrau merkt meist schon vor mir, wann ich wieder in dieses tiefe schwarze Loch falle. Sie kennt mich halt so gut.“ Und das ist gut so, erzählt der sympathische Niederösterreicher weiter, denn sie ist es, die darauf achtet, dass er nach Auftreten der ihr schon bekannten Symptome sofort zum Arzt geht.

Als Depression bezeichnen Fachleute eine mindestens 14 Tage andauernde, alle Lebensbereiche negativ beeinflussende Stimmungsveränderung. Traurigkeit, Trostlosigkeit, Unfähigkeit, Entschlüsse zu fassen, Angst, Sinnverlust, Schlaf- und Biorhythmusstörungen gelten als Hauptsymptome. Die tieftrübe Seelenverfassung ergreift Besitz vom ganzen Menschen, lässt ihn erschaffen und kraftlos werden, raubt ihm jeden Antrieb. Auch innere Unruhe, mangelndes Selbstwertgefühl und gestörte Farbwahrnehmung können erste Anzeichen sein. Die Krankheit äußert sich bei jedem Menschen unterschiedlich, zudem gibt es verschiedene Schweregrade. Die Symptome entwickeln sich manchmal rasch, manchmal schleichend über Monate hinweg. Himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt: Viele Betroffene schwanken zwischen manischen (hyperaktiven) und depressiven Phasen hin und her. Männer sind interessanterweise oft anders depressiv als Frauen: Denn bei vielen äußert es sich nicht in Antriebslosigkeit und Angst wie bei den meisten Frauen, Männer reagieren eher mit Ärger, Feindseligkeit, Konzentrationsstörungen und Leistungseinbußen.

Alarmierend: 121 Millionen Menschen leiden laut Weltgesundheits-

organisation an Depressionen. „Allein 50 Prozent aller Frühpensionierungen weltweit sind auf Depressionen zurückzuführen“, berichtet Dr. Alexander Bernhaut, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie Psychoonkologie in Wien. Wie andere psychische Erkrankungen war diese Krankheit viel zu lange ein Tabuthema unserer Gesellschaft. Die Depression, eine der häufigsten Erkrankungen des Gehirns, ist schon längst zur Volkskrankheit avanciert.

Aber was kann man dagegen tun?

Psychopharmaka sind unbestritten ein unverzichtbarer Bestandteil der Behandlung vieler seelischer Leiden. Vorsicht ist aber bei Beruhigungsmitteln geboten, denn diese können zur Abhängigkeit führen und tiefer liegende Probleme des Kranken maskieren und unbewältigt lassen. Oft hat die Depression einen Auslöser wie Mobbing, Trennung, Sorgen um Kinder und Angehörige, Krankheit, Süchte und Einsamkeit – Lebenskrisen jeglicher Art. Viele Menschen suchen in solch einer Situation professionelle Hilfe wie beispielsweise eine Gesprächs- oder Paar- und Familientherapie.

Körper und Geist sind eine Einheit. Psychische Belastungen gehen nicht nur aufs Gemüt – sie können den ganzen Menschen krank machen. Schon deshalb gebührt unserem Seelenleben die gleiche Aufmerksamkeit wie Herz und Nieren, Blutdruck und Puls.

*Name von der Redaktion geändert