

Depression

Eine Depression ist grundsätzlich immer eine schwere Belastung für Patienten und Angehörige. Gedrückte Stimmung, Antriebschwäche und Schlafstörungen beeinträchtigen

als Chance

VON EVA GREIL

das Leben. Dennoch kann Depression sogar eine Chance sein!

„Depression kann in manchen Fällen durchaus als sinnvolle Bremswirkung verstanden werden“, erklärt Dr. Alexander Bernhaut, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie aus Wien: „Wenn man sie nämlich als Signal dafür versteht, dass die natürlichen Bedürfnisse eines Menschen nicht erfüllt werden. Diese sind gleichsam verschüttet. Nur durch ein so einschneidendes Ereignis wie die Depression können Körper und Seele wieder zur Ruhe kommen, um sich auf das Fehlende zu konzentrieren.“

Das spielt vor allem beim gefürchteten „Burn out-Syndrom“ eine Rolle: Hier stößt der Patient an seine Grenzen, die ihm Körper und Seele gleichsam aufzwingen. Die Beschwerden bei diesem völligen Erschöpfungszustand können körperlicher (z.B. Herzkreislaufstörungen) oder seelischer Art (eben Depressionen) sein.

Ursache für diese gefährliche, aber oft unterschätzte Krankheit ist chronische Überlastung. Das Burn out Syndrom betrifft daher hauptsächlich leistungsorientierte Menschen, so genannte „Workaholics“, aber auch beispielsweise alleinerziehende, berufstätige Mütter. Dass dieses kräfteaubende Leben zum Zusammenbruch führen muss, ist nicht verwunderlich.

Das Leiden beginnt schleichend. Zunächst mit scheinbar unerklärlicher Müdigkeit, aber dennoch Schlafstö-

rungen, dann folgen Unruhe und Gereiztheit. Noch hat man die Kraft, sich zu ärgern.

Die Krankheit kann auf unerfüllte Bedürfnisse aufmerksam machen

Viele Betroffene nehmen diese Signale leider sehr spät wahr. Deshalb ist rechtzeitige „Selbstdiagnose“ wichtig, um die Chance wahrnehmen zu können, sein Leben neu zu ordnen. Wer spürt, dass seine Seele nicht gesund ist, der sollte allerdings unbedingt auch fachärztliche Hilfe in Anspruch nehmen!

Um eine Depression für eine positive Zukunft zu nutzen, ist es notwendig, dass der Patient sich wieder mit sich selbst und seinen Bedürfnissen auseinandersetzt. Die erzwungene Ruhe kann helfen, herauszufinden, was er wirklich braucht, um wieder glücklich zu werden.

„Energie wieder rückzuführen lautet in der ersten Phase das oberste Gebot!“ betont Dr. Bernhaut, „eventuell ist bei fortgeschrittener Krankheit eine stationäre Aufnahme nötig. Zur Behandlung gehören auch Medikamente, die unter anderem bewirken, dass die Anspannung nachlässt und der Patient wieder Ruhe und vor allem Schlaf findet.“

Wichtig ist weiters Gesprächstherapie. Nur im Zuge dieser Behandlung werden die „verschütteten“ Wünsche zu Tage gefördert. Der Patient lernt wieder, das Leben zu genießen, sich selbst mehr wert zu sein. Er lernt auch, seinen Selbstwert nicht nur an seiner Leistung zu messen. In weiterer Folge ist es notwendig, besseres Zeitmanagement zu finden und öf-

ter „Nein“ zu sagen.

Betagte Menschen leiden häufig unter den Veränderungen, die das Älterwerden mit sich bringt. Der Verlust geliebter Menschen und körperliche Beschwerden führen nicht selten zur „Altersdepression“.

Man fühlt sich wertlos, hat keine Lebensfreude mehr. Theorien besagen, dass diese Art der Depression bei den Vorfahren die

Funktion hatte, den Jungen den Weg frei zu machen. Heute könnte gerade darin die Chance für den älteren Menschen liegen, diese Umbruchphase zu nützen.

Manche Dinge kann man ab einem gewissen Alter zwar nicht mehr tun. Durch den Reichtum an Erfahrung stehen jedoch andere Möglichkeiten offen. Diese sollten gezielt genutzt werden! So könnten wertvolle Erfahrungen, etwa im Beruf an die Jugend weitergegeben oder gewonnene Zeit vielleicht zum Reisen genutzt werden. Deshalb: Nicht „verkriechen“, sondern über Ängste sprechen!

Nicht immer ist es möglich, Depression als Chance zu sehen. Organische Depressionen (z.B. Schädel-Hirn-Trauma nach Unfall) oder Depression im Zuge einer Krankheit, (wie Alzheimer) lassen wenig Raum für Weiterentwicklung. In solchen Fällen kann aber gezielte Therapie praktisch immer die Situation zumindest verbessern.

Depressionen: Ein Jahr Medikamente!

Karoline H.: „Im vergangenen Oktober hatte ich zum zweiten Mal nach 1999 eine depressive Phase und bekam wie damals antidepressive Medikamente verschrieben. Sie haben nach rund drei Wochen auch Erfolg gebracht. Nun rät mir mein Hausarzt, das Präparat noch bis zum Herbst weiter zu nehmen. Ich fühle mich aber gut – kann ich das Mittel nicht schon früher absetzen?“

Nein! Der Hausarzt hat völlig recht – beim Wiederauftreten einer depressiven Erkrankung gilt: Einnahme der antidepressiven Medikamente rund ein Jahr! Außerdem wäre ein rasches Absetzen der Arznei nicht ratsam. Ich rate zum „Ausschleichen“ in halben Tabletten-Schritten (je nach Erhaltungsdosis) über mindestens 14 Tage. Aber nochmals: Vorerst bitte unbedingt weiternehmen!

OA Dr. Alexander Bernhaut, Facharzt für Psychiatrie, Psychoonkologe, Wien