

So schützen Sie sich vor Depressionen

Experte Prof. Dr. Deuschle weiß, was Sie vor einem Dauertief bewahren kann. Wie man eine Depression erkennt. Und wie man sie behandelt



von Claudia Minner

Von Zeit zu Zeit betrübt zu sein, das gehört zum Leben dazu. Schließlich sind wir auch nur Menschen, haben unsere Sorgen und Ängste, können nicht ständig fröhlich sein. Damit aus den Tiefs kein Dauerzustand wird, müssen wir dafür sorgen, dass es unserer Seele und dem seelischen Immunsystem gut geht. Prof. Dr. Michael Deuschle (44), leitender Oberarzt am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim, erklärt, was wir dafür tun können.

• Gelassener werden

Viele Menschen haben sehr hohe Ansprüche an sich, wollen immer alles perfekt machen. Dadurch setzen sie sich so unter Druck, dass schon geringe Alltagsaufgaben als große Last erscheinen. Auf Dauer kann das depressiv machen.

„Dazu muss es nicht kommen“, sagt Prof. Deuschle. „Schrauben Sie Ihre Ansprüche runter. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, erledigen Sie eins nach dem anderen und bitten Sie andere öfter um Hilfe.“

• Viel bewegen

Zahlreiche Studien haben



Gut für Körper und Seele: Bewegung

belegt: Menschen, die sich viel bewegen, neigen weniger zu Depressionen. „Das bedeutet nicht, dass Sie

Dauerkunde im Fitness-Studio werden müssen“, so Deuschle. „Auch ein Spaziergang oder eine Radtour wirken stimmungsaufhellend. Oder vielleicht tanzen Sie gern? Jede Form von Bewegung zählt, wenn sie Ihnen Spaß macht.“

Extra-TIPP für Sportmuffel: Probieren Sie's wenigstens mal. Am Anfang kostet es immer etwas Überwindung, aber schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, wie gut es tut.

• Zur Ruhe kommen

Einfach mal durchatmen, abschalten, den Alltag für eine Weile vergessen: Das fällt den meisten von uns ziemlich schwer. Dabei ist es so wichtig! Denn Stress gilt als einer der Hauptauslöser für Depressionen.

Experte Michael Deuschle: „Planen Sie einige kleine Auszeiten fest ein. Nehmen Sie sich zum Beispiel jeden Abend eine Viertelstunde Zeit zum Nichtstun.“

Ein prima Anti-Stress-Mittel sind außerdem Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskel-Relaxation. Viele Krankenkassen zahlen für die Kurse dazu.

• Gesellig bleiben

„Zahlreiche Untersuchungen der letzten Jahre haben gezeigt: Je mehr soziale Kontakte jemand hat, desto besser ist er vor Depressionen geschützt“, weiß Deuschle. Warum ist das so, warum sind andere Menschen für uns so wichtig?

Das hat mehrere Gründe, so der Experte: „Beim Zusammensein mit anderen können wir Spaß haben und uns entspannen. Wir können uns aber auch über Sorgen austauschen. Man erhält hilfreiche Anregungen, Ratschläge und oft auch ganz praktische Unterstützung, die den Alltag erleichtern kann.“

• Schöne Dinge tun

„Wenn man Leute fragt, was sie gern tun, nennen

Wieder lachen

Stellen Sie sich vor, Ihre Seele hätte ein Immunsystem. Je stärker es ist, desto weniger anfällig sind sie für Depressionen.

sie oft teure Freizeitvergnügen wie Kino oder Reisen“, erzählt Prof. Deuschle. „Dabei ist das längst nicht alles. Vergessen wird oft, dass es auch Kleinigkeiten sind, die das Leben verschönern.“

Zum Beispiel gemütlich eine Tasse Kaffee trinken. Oder durch die Natur spazieren. Wer es schafft, solche Dinge bewusst zu genießen, tut seiner Seelengesundheit viel Gutes.

Hier finden Sie weitere Hilfe

+ Im Internet unter www.kompetenznetz-depression.de erhalten Sie weitere Infos.

+ In jeder Gemeinde gibt es Sozialpsychiatrische Dienste, die Beratung anbieten. Die Telefonnummer gibt es beim Gemeindeamt.

+ Im Akutfall können Sie sich an die kostenlose Telefon-Seelsorge, 08 00/1110-111 oder -222, wenden.

Depressionen erkennen und behandeln

Was gilt noch als normales Stimmungstief? Und was zählt schon als Depression? Prof. Dr. Deuschle gibt Tipps, wie man das unterscheiden kann und was zu tun ist, wenn man wirklich depressiv ist

Ab wann spricht man von einer Depression?

„Von einer echten Depression sprechen Experten, wenn mindestens einer der folgenden drei Punkte zutrifft und wenn diese neidergeschlagene Gemütslage länger als zwei Wochen durchgehend anhält:

1. Man ist sehr niedergeschlagen.
2. Man hat keine Freude mehr an Dingen, die man früher gern tat.
3. Man kann sich zu nichts mehr

auffaffen, empfindet jegliche Tätigkeit, auch ganz alltägliche wie aufstehen, anziehen oder kochen, schon als zu anstrengend.“

Wer kann dann helfen?

„Versuchen Sie nicht, allein damit zurechtzukommen, sondern holen Sie sich Hilfe. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber. In vielen Fällen hilft Betroffenen eine Psychotherapie. Allerdings muss man auf einen Platz oft einige Monate warten. Bei

Bei anhaltendem Tief besser zum Arzt gehen



schweren Depressionen kann Ihnen Ihr Hausarzt auch Anti-depressiva verschreiben. Diese Mittel lösen zwar keine psychischen Probleme. Sie sorgen aber dafür, dass ein Depressiver die Kraft wiederfindet, sein Leben zu meistern. Auf eine Therapie sollte man dennoch nicht verzichten. Denn mit ihrer Hilfe kann man den Ursachen der Depression auf die Spur kommen und sich Verhaltensweisen aneignen, die vor Rückfällen schützen.“