»Meine tiefe innere Leere wurde hier wieder gefüllt. Mit Freude, Gefühlen und Optimismus.«

bezirkskliniken schwaben
mehr nähe

ERFAHRUNGSBERICHT ZU DEPRESSION

Peter S., 53 Jahre: Zuerst hatte ich große Bedenken, mich in eine psychiatrische Klinik zu begeben: Was kommt da wohl auf mich zu? Nach 4 Wochen Therapie kann ich sagen: Es war das Beste, das mir passieren konnte. Knapp 3 Jahre haben meine Familie und ich unter meiner inneren Leere und Antriebslosigkeit gelitten. Ich hatte keine Lust. Nicht auf Arbeit, nicht auf Hobbys, nicht auf Freunde. Den ganzen Tag im abgedunkelten Zimmer, das einzig Erträgliche. Lachen, Freude, undenkbar.

Ich wusste nicht, dass ich krank bin, eine Depression hatte. Endlich geht es mir wieder gut, ich bin über die Erkrankung aufgeklärt und wenn ich entlassen werde weiß ich, worauf ich in Zukunft besser achten muss. Außerdem habe ich ein bisher unbeachtetes Talent entdeckt: Ich kann gut malen. Damit will ich zu Hause weitermachen.

FRAGEN UND ANTWORTEN ZU DEPRESSION

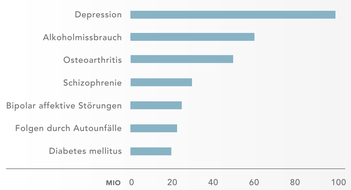
Was ist eine Depression?

Depression ist die häufigste Erkrankung. Sie bezeichnet einen längeren Zustand allgemeiner und umfassender seelischer und körperlicher Herabgestimmtheit. Sie beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit und die sozialen Kontakte. Eine Depression hat in der Regel Auslöser und typische erkennbare Symptome.

Woran erkenne ich eine Depression?

Wer genau auf sich achtet, kann eine Despression schnell erkennen. Entdecken Sie bei sich Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit, Angst, Schuldgefühle, eine innere Leere, Interessenverlust, Selbstmordgedanken, Pessimismus, Sorgen, Rückzug oder eine Selbstabwertung, so sollten Sie Hilfe aufsuchen.

Depression weist die meisten Neuerkrankungen jährlich und weltweit auf.



QUELLE: WHO-Studie von Murra & Lopez 1997

Was sind die Ursachen dafür?

Es gibt nicht die eine Ursache, es ist ein Zusammenspiel von mehreren Auslösern. Das können Konflikte in der Arbeit oder der Familie, ein gravierendes Verlusterlebnis wie der Tod eines Angehörigen, Einsamkeit, eine chronische körperliche Erkrankung und letztendlich eine genetische Veranlagung dazu sein.

Wie kann eine Depression geheilt werden?

Für die Behandlung gibt es drei wichtige Säulen.

1. Medikamentöse Behandlung: Verabreichung von Antidepressiva, die sich positiv auf die Transmitter im Gehirn auswirken.
2. Psychotherapie, wie Gesprächs- oder Verhaltenstherapie mit dem Ziel Denk- und Verhaltensmuster zum Positiven zu verändern.
3. Schulung des Erkrankten und der Angehörigen, um mit der Krankheit gut leben zu können.

Welche Hilfe bieten die Bezirkskliniken Schwaben?

In unseren Kliniken finden Sie ein umfassendes Angebot. Je nach Schwere der Depression ist ein stationärer Aufenthalt oder eine ambulante Therapie notwendig. Neben den oben genannten Therapieformen bieten wir auch Lichttherapie, Sporttherapie und kreative Therapieformen an.

Die Bezirkskliniken Schwaben

...sowie im Web unter
bezirkskliniken-schwaben.de