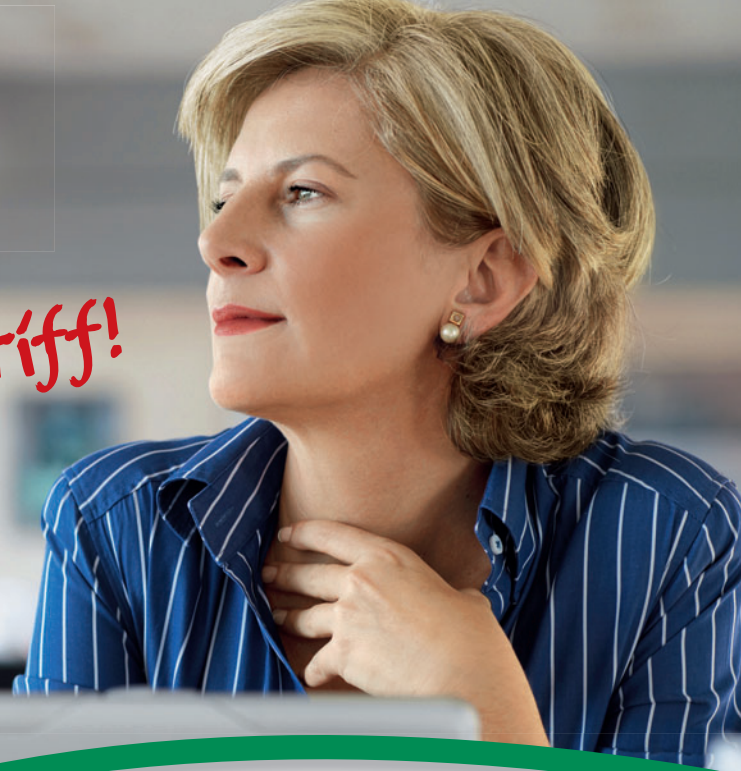


Ich war nur noch ein Schatten meiner selbst,
fühlte mich ausgebrannt und innerlich gelähmt.

Jetzt habe ICH
mein Leben wieder im Griff!



Depression – Sie können was dagegen tun

Jeder Mensch erlebt Phasen oder Momente, in denen er Traurigkeit, Einsamkeit oder Unglücklichsein verspürt. Nicht nur durch große Schicksalsschläge, sondern auch durch scheinbar banale Erlebnisse im Alltag kann das Gefühlsleben ganz plötzlich aus den Fugen geraten.

Diese Phasen im Leben sind ganz normal. Man könnte sogar sagen: notwendig! Denn würde unser Leben immer vollkommen gleichmäßig verlaufen, wären wir auch nicht in der Lage, die schönen Momente als solche wahrzunehmen.

Dauert aber eine traurige Phase, in der das Leben vom Betroffenen nicht mehr aus einer normalen Perspektive wahrgenommen wird, über Wochen oder gar länger an, könnte eine Depression vorliegen.

Wen kann es treffen?

Zwischenzeitlich zählen Depressionen zu den häufigsten behandlungsbedürftigen Erkrankungen in der westlichen Welt. Depressionen sind aber keine Zivilisations- oder Wohlstandserkrankung! Denn Menschen aus allen Kulturkreisen, Nationen, Bildungs- und Gesellschaftsschichten können hieran erkranken. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Realistischen Schätzungen zufolge ist davon auszugehen, dass etwa 20 bis 25 Prozent aller Frauen und 7 bis 12 Prozent aller Männer einmal in ihrem Leben an einer depressiven Episode erkranken. Besonders im Lebensalter zwischen 25 und 45 Jahren werden Depressionen gehäuft diagnostiziert.

Depression ist kein Schicksal

Depressionen lassen sich heute sehr gut – insbesondere wegen der großen Fortschritte, die die Arzneimittelforschung in den letzten Jahren gemacht hat – behandeln. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Depression geheilt bzw. spürbar gebessert werden kann, ist in der heutigen Zeit groß. Besonders wichtig ist aber, dass der Betroffene erkennt, dass er erkrankt ist, einer Behandlung einwilligt und bereit ist, für die persönliche Genesung auch aktiv etwas zu tun.

Anzeichen für eine Depression

Voraussetzung für das Vorhandensein einer Depression sind mindestens zwei der drei so genannten Hauptsymptome der Erkrankung.

Hierzu gehören:

- eine gedrückte Stimmung
- Interesse- und Freudlosigkeit sowie
- eine Verminderung des Antriebs



Tipps zur Unterstützung Ihrer Gesundheit

- **Machen Sie sich klar, dass eine Depression nichts mit Charakterschwäche oder Wehleidigkeit zu tun hat.** Eine Depression ist immer eine ernst zu nehmende Erkrankung und muß behandelt werden.
- **Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung.** Machen Sie sich bewusst, dass Sie mit dem Gang zum Arzt und dem Willen zur Behandlung einen großen Schritt in Richtung Gesundheit getan haben. Hierauf dürfen Sie mit Recht stolz sein!
- **Verlieren Sie auch durch kleine Rückschläge nicht den Mut.** Eine Depression kann auch mal einen wellenförmigen Verlauf nehmen, der die Genesung aber nicht verhindern muss. Eine in regelmäßigen Abständen durchgeführte Verlaufskontrolle hilft Ihnen bei der Beurteilung Ihres Genesungszustandes. Und nicht vergessen: Auch bereits kleine Besserungen sind ein echter Grund zu Freude!
- **Strukturieren Sie Ihren Tag.** Ein schriftlicher Tagesplan kann dabei äußerst hilfreich sein. Versuchen Sie, feste Aufstehzeiten auch am Wochenende einzuhalten.
- **Halten Sie sich unbedingt an die ärztlich vorgegebenen Einnahmezeiten und Dosierungen Ihres Medikamentes.** Beachten Sie, dass es zwei Wochen dauern kann, bis sich die gewünschte Wirkung einstellt. Ohne ärztlichen Rat sollten Sie – auch in einer schwierigen Phase – nicht die Einnahmemenge Ihres Medikamentes verändern. Ebenso wenig sollten Sie das Medikament ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt absetzen.
- **Greifen Sie nicht eigenmächtig zu Medikamenten.** Z. B. Schlaf-, Beruhigungs- oder Schmerzmitteln, die Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen nicht verordnet hat, sollten nicht ohne Rücksprache mit eingenommen werden.
- **Alkohol oder Drogen sind keine Problemlöser.** Sie können Ihre Erkrankung nur noch verstärken und die Genesung verzögern oder sogar verhindern. Ebenso wie beim Arzneimittelmisbrauch besteht Abhängigkeitsgefahr.
- **Ziehen Sie sich nicht von Angehörigen oder Freunden zurück.** Nehmen Sie aktiv Kontakt auf und suchen Sie das Gespräch. Viele scheinbar unüberwindliche Probleme schrumpfen häufig während des Gespräches auf ihre reale Größe. Man wird Ihnen mehr Verständnis entgegenbringen, als Sie erwarten. Soziale Isolation be- oder verhindert sogar Ihre Genesung.
- **Entscheiden Sie sich für körperliche Aktivität an der frischen Luft.** Beispielsweise Spaziergehen oder Radfahren sorgen für ein steigendes Wohlbefinden. Und natürliches Sonnenlicht „erhellt“ die Stimmung im wahrsten Sinne des Wortes!
- **Setzen Sie sich realistische Ziele!** Überforderung und Stress behindern die Genesung. Gönnen Sie sich Pausen für Ruhe und Entspannung.
- **Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über Ihre Unsicherheiten.** Offenheit zwischen Patient und Arzt ist ein wichtiger Bestandteil des Behandlungserfolges. Gegebenenfalls kann auch durch zusätzliche Maßnahmen – wie z. B. eine Gesprächstherapie – die medikamentöse Therapie positiv unterstützt werden.
- **Erkennen Sie auch kleine Fortschritte als Ihren persönlichen Erfolg an.**

**Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Genesung!
Ihr Patientenservice ZNS von Merz Pharmaceuticals**

Wissenschaftliche Beratung: Priv. Doz. Dr. med. H.-P. Volz, Ärztlicher Direktor Krankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie, Schloss Werneck

