Deine Therapie

www.deine-therapie.at

Was bieten wir?

In unserer Praxis wenden wir wissenschaftlich fundierte Methoden der Verhaltenstherapie individuell auf Sie zugeschnitten an. Wo nötig, werden Gewohnheiten hinterfragt und mit neuen funktionaleren Verhaltensmustern ersetzt, um den Teufelskreis einer Depression zu durchbrechen.

Diese und weiterführende Informationen finden Sie auch online unter: www.deine-therapie.at/depression

Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, kontaktieren Sie uns unter:

info@deine-therapie.at
+43690 1002 3613

Unser Standort in Ihrer Nähe:

Depression

Symptome einer Depression



mind. 2 Hauptsymptome +
mind. 2 Zusatzsymptome
>2 Wochen: mögliche Depression

Was ist das?

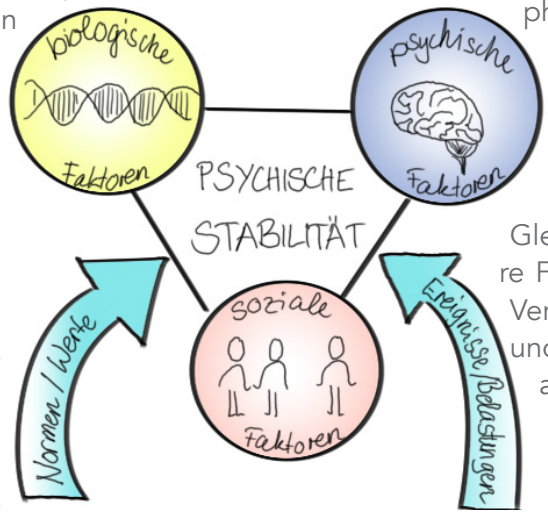
Wie entsteht das?

Was kann ich tun?

Was ist eine Depression?

Eine Depression äußert sich durch Niedergeschlagenheit, Interessensverlust und Antriebsmangel. Daneben können eine ganze Reihe körperlicher Symptome auftreten wie Schlaflosigkeit, Appetitstörungen oder gar Schmerzzustände. Auch Suizidgedanken können die Betroffenen schwer belasten. Folgt einer solchen Phase grundlos eine übermäßig gehobene und distanzlose Stimmung (Manie) oder ist eine solche Stimmung der depressiven Phase vorausgegangen, liegt eine bipolare Störung vor. Depressionen treten demnach in unterschiedlichen Verlaufsformen und Schweregraden auf und können unterschiedlich lang andauern.

Wie entsteht eine Depression?



Wie bei allen psychischen Krankheiten spielen biologische, psychische und soziale Komponenten eine wesentliche Rolle. So können bspw. depressionskranke Eltern, eigene negative Überzeugungen und/oder plötzliche Veränderungen der Lebensumstände eine Anfälligkeit für die Krankheit oder ein Ausbrechen der Krankheit verursachen.

Was kann ich bei einer Depression selbst tun?

Der Teufelskreis aus Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Interessensverlust soll durchbrochen werden. Denn wer nur zu Hause hockt, der hat gar keine Gelegenheit gute Erfahrungen mit Freunden oder sich selbst zu machen und das Schwarzsehen für die Zukunft wird sozusagen weiter automatisch bestätigt. Auch Sport ist hier ein gutes Rezept. Wenn Sie das nicht allein schaffen, gar Gedanken über Selbstmord auftreten, oder dieser Zustand schon mehrere Monate andauert, dann ist es Zeit sich professionelle Hilfe zu holen.

Welche Hilfe kann ich mir holen?

Depressionen können mit Medikamenten (Psychopharmaka, in diesem Fall in der Regel Antidepressiva) oder Therapie behandelt werden. Die Psychopharmaka beeinflussen direkt die Botenstoffe im Gehirn und versuchen diese wieder in eine Art Gleichgewicht zu bringen. Leichtere Formen der Krankheit sind gut mit Verhaltenstherapie behandelbar. Ab und an gibt es Situationen, wo man allein nicht weiterkommt. Dann braucht es Unterstützung, die hilft, den nächsten Schritt zu tun, um danach wieder allein weitermachen zu können.

Was können Freunde oder Angehörige tun?

Versuchen Sie dem Freund oder Angehörigen dabei zu helfen ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass es sich hier um eine Krankheit handeln könnte, für die man sich nicht schämen muss, die viele in ihrem Leben einmal betrifft (in Österreich geht man von jedem vierten aus) und die zu behandeln ist wie andere Krankheiten. Sätze wie: Lass dich nicht so hängen, oder: Stell dich nicht so an, sind hier nicht angebracht.