

Infoblatt: Depression

1. Was ist das?

Depression ist eine häufige, aber gut behandelbare psychische Erkrankung. Sie äußert sich vor allem durch anhaltende Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und ein vermindertes Interesse an Aktivitäten, die früher Freude bereitet haben.

2. Typische Symptome

- Anhaltende Traurigkeit oder Leere
- Interessenverlust
- Erschöpfung trotz ausreichend Schlaf
- Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten
- Schuldgefühle oder Selbstwertprobleme
- Schlafstörungen (Ein- oder Durchschlafstörungen)
- Appetitveränderungen
- Gedanken an den Tod oder Suizid (bitte fachärztlich abklären!)

3. Ursachen und Risikofaktoren

Depressionen entstehen meist durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren: Veranlagung, belastende Lebensereignisse, chronischer Stress oder unverarbeitete Traumata. Auch hormonelle Veränderungen, körperliche Erkrankungen oder neurobiologische Einflüsse können eine Rolle spielen.

4. Wie wird die Diagnose gestellt?

Die Diagnose erfolgt durch ein fachärztliches Gespräch, bei dem die Beschwerden genau besprochen werden. Je nach Situation können auch Fragebögen oder weitere Abklärungen hinzukommen. Körperliche Ursachen sollten ärztlich ausgeschlossen werden.

5. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

- Psychotherapie (z. B. kognitive Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Verfahren)
- Medikamente (z. B. Antidepressiva – individuell angepasst, bei Bedarf)
- Psychoedukation (Aufklärung über die Erkrankung)
- Lebensstilmaßnahmen (Bewegung, Ernährung, Struktur)
- Kombinationstherapien sind oft besonders wirksam

6. Was kann ich selbst tun?

Auch kleine Schritte helfen: regelmäßig spazieren gehen, ausreichend schlafen, sich anderen mitteilen. Ein strukturierter Alltag, Bewegung und soziale Kontakte stärken die seelische Gesundheit. Nehmen Sie Hilfe an – das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut.

7. Weitere Infos & Hilfe

- www.psychiatrie.at
- www.promente.at
- Telefonische Hilfe: 142 (Telefonseelsorge, rund um die Uhr)