

Wie können Angehörige helfen?

Nehmen Sie die momentane Hoffnungslosigkeit des Depressiven als ein Zeichen des depressiven Zustandes und geben Sie ihm realistische Hoffnung auf ein Ende der Depression.

Auch wenn es schwer fällt: Zeigen Sie Verständnis, wenn der Kranke nicht auf liebevolle Zuwendung reagiert - dies ist keine böse Absicht, Ihr Partner ist durch die Erkrankung einfach nicht in der Lage dazu.

Lassen Sie ihn spüren, dass er kein Versager ist, dass er an seiner gegenwärtigen Befindlichkeit keine Schuld hat.

Nehmen Sie dem Depressiven Entscheidungen ab, wenn sie ihm qualvoll sind. Nötigenfalls organisieren Sie einen Arztbesuch und begleiten Ihren Partner dorthin.

Lassen Sie den Depressiven während einer depressiven Episode keinesfalls weder Entscheidungen wie Berufswechsel, Scheidung oder ähnliches treffen. Vermeiden Sie einschneidende Veränderungen der Lebensgewohnheiten.

Achten Sie auf eine regelmäßige Gliederung des Tagesablaufes (aufstehen, arbeiten, essen, zu Bett gehen), die er auch an Fest- und Feiertagen beibehalten sollte.

Unterstützen Sie Ihren Partner darin, am Morgen nicht im Bett liegen zu bleiben, sich am Abend nicht ins Bett zurückzuziehen und sich während des Tages nicht zu isolieren.

Fragen Sie mich nach dem Depressionsfragebogen, wenn Sie bezüglich Ihrer Symptome unsicher sind!



Mitglied von
ÖGATAP
MEGA
OEBPV
ÖGPB

Praxis für Hypnosepsychotherapie
Eva Ferstl
Telefon: 0664 154 23 52

Kohlbauernstraße 17
2632 Ternitz

www.eva-ferstl.at
office@eva-ferstl.at

Eva Ferstl
Psychotherapeutin
Hypnose

Information zu:
Depressionen

Tel: 0664 154 23 52



Körperliche
Symptome und
Ursachen

Warum werden Depressionen häufig nicht erkannt?

Täglich stellen sich Patienten bei Hausärzten, Fachärzten und in verschiedenen Abteilungen von Krankenhäusern mit als bedrohlich empfundenen körperlichen Beschwerden wie Appetitverlust, Gewichtsverlust, Schmerzen, Übelkeit, Schwindel und Schwächegefühl vor. Trotz gründlicher medizinischer Untersuchung kann keine die Beschwerden erklärende körperliche Erkrankung gefunden werden. In vielen Fällen ist eine Depression die Ursache der körperlichen Symptome. Doch nur 50% der Depressionen werden von Ärzten erkannt.

Körperliche Symptome der Depression

Studien der Weltgesundheitsorganisation WHO haben ergeben, dass bis zu 10% der Patienten von Hausärzten unter behandlungsbedürftigen Depressionen leiden. Nur 10 % der Betroffenen klagen über seelische Symptome der Depression wie Niedergeschlagenheit oder Antriebschwäche. Die meisten klagen über körperliche Beschwerden, insbesondere:

- Schmerzen (oft diffus und schlecht lokalisierbar)
- Schlafstörungen
- Müdigkeit/vermehrte körperliche und geistige Erschöpfbarkeit
- Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust
- Magen-Darmbeschwerden
- Herzkreislaufbeschwerden (Druckgefühl auf der Brust)
- Schwindel/Unsicherheit
- Nervliche Missemfindungen
- Sexuelle Funktionsstörungen

Häufig werden nur nach ausdrücklichen Nachfragen seelische Symptome der Depression wie



- Gedrückte Stimmung
- Verlust von Lebensfreude
- Nachlassen von Schwung und Elan
- Häufiges Grübeln

Hilfe zur Selbsthilfe - Was können Betroffene tun?

Wer an einer Depression leidet, muss sich nicht schämen. Niemand ist schuld daran, denn eine Depression ist eine Erkrankung, die jeden treffen kann.

Wie jede Erkrankung braucht auch die Depression ihre Zeit zur Heilung - nehmen Sie sich diese Zeit.

Versuchen Sie jeden Tag eine kleine Aufgabe zu erledigen. Jeder kleine Schritt ist hilfreich!

Treffen Sie in dieser Phase Ihres Lebens keine langfristigen, weitreichenden Entscheidungen.

Körperliche Aktivität kann dafür sorgen, dass es Ihrer Seele wieder besser geht und Sie wieder ein Gefühl für Ihren Körper bekommen.

Wenn Sie können, sprechen Sie mit Ihrem Partner oder anderen Menschen, die Ihnen wichtig sind über Ihre Erkrankung.

Nehmen Sie psychotherapeutische Hilfe an. leichte und mittelschwere Formen der Depression können durch Psychotherapie genauso erfolgreich behandelt werden wie durch Medikamente