

Mir geht es nicht gut.....was ist mit mir los?

Eine Depression hat verschiedene Gesichter:

Erschöpfung...

Hoffnungslosigkeit...

Schmerzen...



Was ist eine Depression:

Depression ist eine häufige Krankheit, die jede und jeden treffen kann, unabhängig von Alter, Beruf, sozialem Stand und Herkunft. Eine Depression kann behandelt werden, sie ist kein Schicksal das ertragen werden muss.

Eine Depression hat oft eine Vorgeschichte. Sie kann eine Reaktion von Psyche und Körper auf anhaltende Überforderungen und schwierige Lebenssituationen sein. Mögliche Risiken für diese Krankheit sind unsicherer Aufenthaltsstatus, Entwurzelung, Isolation, Verlust von nahen Menschen, finanzielle Sorgen, Sorge um Kinder usw.. Ein weiterer Risikofaktor eine Depression zu entwickeln kann auch eine familiäre, vererbte Belastung durch gehäufte depressive Erkrankungen in der Familie sein.

Von Burnout spricht man, wenn ein Mensch durch chronische Überlastung und Stress in einen Zustand von emotionaler, psychischer und körperlicher Überforderung gerät. Aus einem Burnout kann sich auch eine Depression entwickeln.

Traumatische Erfahrungen und schwere seelische Belastungen, auch wenn sie lange zurückliegen, können eine Depression mit verursachen. Auch die Pflege von älteren Familienangehörigen kann körperlich und gefühlsmässig viel Kraft kosten.

Wie erkenne ich eine Depression:

Die Anzeichen einer Depression können sehr unterschiedlich sein. Betroffene können körperliche oder psychische Symptome der Erkrankung aufweisen.

Psychische

- Konzentrationsstörungen
- negative Gedanken
- keine Freude mehr
- grosse innere Unruhe
- Gereiztheit
- aggressives Verhalten
- Angst, Selbstzweifel,
- Hoffnungslosigkeit
- Todeswünsche
- ...

Körperlich

- Schlafstörungen
- Ungewohnte Gewichtszunahme/-Gewichtsabnahme
- grosse Müdigkeit
- Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen
- körperliche Beklemmungsgefühle
- kein Interesse an Sexualität
- ...

Kinder: Auch Kinder können unter Depression leiden. Sie zeigen es häufig durch: Schlafstörung, verändertes Essverhalten, Traurigkeit, Angst, Trennungsangst, Rückzug, Bettnässen, Aggression, Schulverweigerung und körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen.



Wo Hilfe holen:

Vertrauen Sie sich jemandem an, der oder die Ihnen nahe steht. Darüber reden hilft. Wenn die Krise länger anhält: Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin oder einer anderen Fachperson (Psychiater oder psychologischer Psychotherapeut) welcher Sie vertrauen. Diese Fachperson kann ihnen weiterhelfen. Auch Angehörige können professionelle Unterstützung bekommen. Wenn Sie mit anderen Betroffenen oder Angehörigen reden möchten, bietet eine Selbsthilfegruppe eine mögliche und einfache Form der Unterstützung.

Bei Kindern: Nehmen Sie Kontakt auf zu den Lehrperson und der Schulsozialarbeit um Ihre Beobachtungen mitzuteilen und so Unterstützung für Ihr Kind zu bekommen. Sollte die Verstimmung länger dauern, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder Kinderärztin/-arzt um Ihrem Kind zu helfen.

Wie wird eine Depression behandelt?

Depressionen lassen sich in der Regel gut behandeln. Die Behandlung sollte so früh wie möglich beginnen. Sie muss von einer dafür ausgebildeten Fachperson gemacht werden und findet auf mehreren Ebenen statt. Dazu gehören Psychotherapie, soziale Unterstützung und bei Bedarf Medikamente. Es ist ein Risiko eine Depression nicht zu behandeln, sie kann chronisch bleiben. Die Behandlungskosten werden meist von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Alle Fachpersonen sind an die Schweigepflicht gebunden.

Mehr lesen:

Broschüre zum Herunterladen und Bestellen in 11 Sprachen www.migesplus.ch. Z.B. Informationen zu Posttraumatischer Belastungsstörung „Wenn das Vergessen nicht gelingt“ Erklärfilm in 7 Sprachen: <https://www.bernergesundheits.ch/newsletter/film-psy>
Erklärvideo zu psychosozialer Gesundheit: <https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEEw>

Für Kinder: Elternnotruf Beratung von Eltern, anderen Erziehenden in erzieherischen Belastungssituationen, telefonisch rund um die Uhr oder per Mail. Tel 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch