

HINTER DER FASSADE

Depressionen erkennen und behandeln



zvg

PETER LUGINBÜHL

ist eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut mit Praxis in Zürich. In seiner langjährigen Arbeit hat er immer wieder auf eindrückliche Weise erlebt, dass hinter einer Depression oder einer Krise ein Grund verborgen liegt. Ganz nach dem Verständnis «die Seele macht nichts umsonst», sieht der Therapeut immer auch eine Chance in der Krise, um etwas Neues in die Persönlichkeit zu integrieren. Dafür eignet sich der Einbezug des Unbewussten, z. B. anhand der Traumarbeit der Analytischen Psychologie nach C.G. Jung. Mehr unter www.temenos.earth

LIEBER HERR LUGINBÜHL

Ich leide immer mal wieder unter depressiven Verstimmungen. Welche Strategien empfehlen Sie mir als Psychotherapeut? Tabea Weiden (28)

LIEBE FRAU WEIDEN

Aus Erfahrung kann ich Ihnen dazu raten, trotz der Verstimmung Ihre gewohnten Aktivitäten und Hobbys aufrechtzuerhalten. Achten Sie auf ausreichend körperliche Bewegung an der frischen Luft und genügend Tageslicht. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte und ernähren Sie sich gesund und ausgeglichen. Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte enthalten Folsäure, Omega-3-Fettsäuren und einfach ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf das Gleichgewicht der Hirnbotsstoffe auswirken. Schaffen Sie sich immer wieder Raum, in dem Sie sich entspannen und erholen können. Suchen Sie professionelle Hilfe auf, wenn Sie merken, dass Sie aus eigener Kraft nicht mehr aus der Verstimmung entkommen. Eine Depression ist mit psychotherapeutischen Ansätzen, vor allem in frühen Stadien, gut behandelbar.

Etwa jeder fünfte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression. In der Schweiz ist sie die häufigste psychische Erkrankung. Gefühle von Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit gehören zu unserem Menschsein. Doch ab wann handelt es sich um eine ernstzunehmende Erkrankung? Eine klare Abgrenzung ist wichtig, um relevante Symptome einer Depression früh genug zu erkennen und den Leidensweg mit professioneller Hilfe zu verkürzen. Denn Betroffene entschliessen sich oft erst für eine Psychotherapie, wenn sich bei ihnen bereits ein beträchtli-



© adobe.stock.com

bereiche negativ betroffen, während in anderen weiterhin Zuversicht und Freude erlebt wird. Auch die Kontaktfähigkeit zu anderen Menschen sowie die generelle Leistungsfähigkeit sind meist weniger beeinträchtigt. Kann ein belastender Zustand jedoch über einen längeren Zeitraum nicht ausgeglichen werden, entwickelt sich nach und nach eine depressive Symptomatik. Diese zeigt ein ganz anderes Bild als die Verstimmung. Bei einer Depression ist es in etwa so, als würde der Betroffene durch einen prächtigen Garten spazieren. Mit wunderschönen Paradiesvögeln und fantastischen Pflanzen. Die Betroffenen können aber nur das Unkraut im Garten wahrnehmen. Sie machen dies nicht absichtlich, sondern es passiert, weil ihr gesamtes Wahrnehmungsspektrum, ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwert stark beeinträchtigt sind. Verständlicherweise ist das Leben somit nur noch unter grosser Anstrengung zu bewältigen. Je länger das Leiden andauert, desto mehr fühlen sich Betroffene in einem destruktiven Teufelskreis gefangen.

DIAGNOSE EINER DEPRESSION

Für die fachliche Diagnosestellung einer Depression müssen verschiedene Symptome in Kombination vorhanden sein, die mindestens über zwei Wochen lang auftreten. Zu den häufigsten Symptomen zählen Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Grübeln, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen sowie Mangel oder Verlust von sexuellem Interesse. Es können Gefühle von Ratlosigkeit, Reizbarkeit, Schuld, Angst, Hoffnungslosigkeit, Wertlosigkeit bis hin zu Suizidgedanken auftreten. Anhand des Schweregrades wird zwischen leichten, mittleren und schweren Depressionen unterschieden. Da Menschen ganzheitliche Wesen sind, wirkt sich eine Depression auch auf den Körper aus. In ihrem Verhalten neigen de-

pressive Menschen dazu, sich zurückzuziehen. Daher wird der Kontakt zu ihrem sozialen Netzwerk oft stark beeinträchtigt. Sie sind oft in Ihrem Denken verlangsamt und haben Mühe, Entscheidungen zu treffen. Oft erleben sie eine grosse Angst, etwas Falsches zu machen, wodurch sie im Alltagsleben stark gehemmt sind.

HILFE MIT DER PSYCHOTHERAPIE

In einer Psychotherapie geht es zu Beginn darum, eine depressive Erkrankung zu erkennen, anzunehmen und zu verstehen. Hilfreiche Verhaltensweisen sowie positive Ressourcen werden im Verlauf der Behandlung wieder aktiviert. Damit schafft der Betroffene nach und nach eine gesunde Beziehung zu sich selbst und zu seiner Umwelt. Ziel ist unter anderen, den schönen Dingen im Leben wieder Beachtung zu schenken. Wichtig zu verstehen ist, dass eine Therapie bei mittelgradiger und schwerer Depression ein langwieriger Prozess ist. Zusätzlich kann eine medikamentöse Therapie nötig werden. Die Fortführung einer Psychotherapie nach einer Depression senkt das Rückfallrisiko.

cher Leidensdruck angesammelt hat. Wer hingegen frühzeitig eine Depression erkennt und behandelt, kann negativ wirkende Verhaltensmuster leichter verändern.

WENN DIE VERSTIMMUNG ZUR DEPRESSION WIRD

Wer belastenden Ereignissen ausgesetzt ist, entwickelt normalerweise eine Verstimmung. Das kann nach einer Trennung sein, nach einer längeren Krankheit oder bei Belastungen am Arbeitsplatz. Diese Art von Verstimmung ist gewöhnlich und in der Regel kurzweilig. Meist sind nur einzelne Lebens-



sanasearch.ch
Therapeuten online buchen

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform mit über 20000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr. Mit nur wenigen Klicks finden Therapiesuchende die passende Fachperson. Termine bei Herrn Luginbühl können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.