

Wenn die Lebensfreude verloren geht

**Lustlos? Antriebslos?
Traurig? Jeder kennt
derartige Symptome.
Aber ist man deshalb de-
pressiv?**

Viele der Beschwerden und Gefühlszustände einer depressiven Symptomatik treten auch als „normale“ und „gesunde“ Reaktionen nach Belastungssituationen auf. Erst ihre längere Dauer, ihre Kombination und die Intensität ihrer Ausprägung ergibt eine „depressive Störung“.

**Viele Symptome deuten auf
eine Depression hin**

Die „Depression“ setzt sich aus verschiedenen Symptomen zusammen. Kernsymptome sind depressive Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit und eine Verminderung des Antriebs. Begleitet werden diese durch weitere Symptome wie verminderte Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Schuldgefühle, pessimistische Zukunftsperspektiven, Selbstmordgedanken, Selbstverletzung oder Suizidhandlungen,



Nadine Scharnowski

Schlafstörungen und verminderter Appetit.

„Depressionen treten in sehr unterschiedlichen Schweregraden auf und können unterschiedliche Verläufe nehmen. Bei vielen Betroffenen tritt nur eine depressive Phase auf, andere leiden chronisch unter einer depressiven Verstimmung oder unter immer wiederkehrenden depressiven Phasen“, erklärt Diplom-Psychologin und Psychologische Therapeutin Nadine Scharnowski aus Kassel.

Depressive Störungen gehören zu den meist verbreiteten psychischen Störungen überhaupt. Die meisten Patienten erkranken zwischen

zwanzig und vierzig Jahren. Bis zu 18 Prozent der Menschen haben einmal in ihrem Leben eine klinisch relevante Depression. Bei rund fünf Prozent aller Menschen besteht eine depressive Störung.

**Für Betroffene und ihr
Umfeld eine große Belastung**

Diese betreffen je nach Schweregrad unterschiedlich viele Lebensbereiche. Nicht selten stellen sie für die Betroffenen und ihr Umfeld eine hohe Belastung dar und können auch zur Arbeitsunfähigkeit führen. Es gibt inzwischen vielfältige Erklärungsansätze, wobei immer biologische, soziale und psychologische Faktoren in Wechselwirkung stehen.

„Die Depression kann man recht gut behandeln. Dabei ist je nach Ausprägung ein psychotherapeutisches oder medikamentöses Vorgehen oder eine Kombination dieser beiden Maßnahmen sinnvoll“, berichtet Nadine Scharnowski.

**Kognitive Verhaltenstherapie
ist sehr wirksam**

In den letzten Jahren wurde immer wieder die gute Wirksamkeit der „kognitiven Verhaltenstherapie“ bei Depres-

sionen bestätigt. In der kognitiven Verhaltenstherapie werden vor allem drei Bereiche betrachtet: Der Patient soll durch Förderung angenehmer Aktivitäten wieder aktiv und von der Depression abgelenkt werden und somit positive Erfahrungen machen. Durch den Aufbau sozialer Fertigkeiten sollen soziale Kompetenzen aufgebaut und soziale Probleme abgebaut werden. „Außerdem geht es darum, eigene automatische, negative Denkmuster und Gedächtnisinhalte zu erkennen, und zu unterbrechen“, so Nadine Scharnowski. Während der Behandlung der Depression werden dabei immer die persönlichen Ziele und Lebensumstände des Patienten berücksichtigt und ergänzend, in Absprache mit den Patienten, bestehende Problemschwerpunkte bearbeitet.

Kontakt: Nadine Scharnowski ist Dipl.-Psych. und Psychologische Psychotherapeutin im Medikum Kassel, ☎ 05 61 / 7 66 40-250