

DIE GESUNDHEITSECKE



Winter - depression - gibt es die?

Dr. med. Wilfried Seidelmann,
Wasserburger Str. 1,
85614 Kirchseeon

Die Tage sind nun merklich kürzer. Das Dunkel der Nacht und die Kälte gewinnen an Macht. Die Sonnentage werden seltener. Für viele Menschen ist gerade diese Zeit, in der innerste Gefühle hochkommen, gepaart mit einer Sehnsucht nach Wärme und menschlicher Zuwendung, eine ungeheuer schwere Zeit. Depressive Menschen fühlen sich niedergedrückt, lust- und antriebslos. Etwas unbestimmtes Dunkles und Schweres legt sich wie eine Decke auf das Gemüt. Für manche ist dieser Zustand nicht mehr zu ertragen. Der Selbstmord erscheint als einzig erlösender Ausweg aus dieser vermeintlich totalen Hoffnungslosigkeit.

Was ist Depression?

Krankhafte Schwermut, die Depression, ist ein Zustand von absoluter Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Passivität. Die Ausprägung kann von gedrückter Verstimmtheit bis zu dumpfer Regungslosigkeit ohne jeglichen Antrieb, Anteilnahme oder Gefühlsregung reichen und führt zu sozialer Vereinsamung.

Die Depression kann ausgelöst werden durch ein negatives Lebensereignis, wie der Verlust eines lieben nahestehenden Menschen durch Trennung, Unfall oder Tod, aber auch durch schwere Misserfolge, Enttäuschungen oder seelische bzw. körperliche Misshandlungen. Die depressive Erkrankung geht über eine normale Trauerreaktion hinaus. Statt Anpassung kommt es zu einer massiven Rückzugsreaktion aus dem Leben mit stetem Grübeln, unbegründeten Schuldgefühlen, Selbstvorwürfen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, sowie Freudlosigkeit ohne Zukunftsorientierung. Neben den seelischen zeigt der Depressive auch körperliche Symptome, wie z. B. Verstopfung, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit und Störung der Sexualfunktion.

Gibt es eine Winterdepression?

Jahreszeitliche Stimmungsschwankungen gehören zu unserem Leben ohne Krankheitswert. Eine echte Depression tritt im Winter genau so häufig wie im Sommer auf. Typisch ist die irrationale negative Einstellung des Depressiven, wie z. B.: „Alles hat keinen Wert, ich bin schuld, dass bei mir alles schief geht. Das schaffe ich nie! Am besten wäre es, wenn ich nicht lebe.“

Wie kann geholfen werden?

Zuerst die Erkenntnis, dass Depression keine schuldhaft persönliche Einbildung eines Versagers ist, sondern eine schwere ernstzunehmende Erkrankung, die jeden treffen kann, heute aber gut zu behandeln ist. Jedoch ist Geduld, sowohl bei der medika-

mentösen Therapie, als auch bei der Psychotherapie notwendig, hier insbesondere in der kognitiven Verhaltenstherapie.

Was ist die kognitive Verhaltenstherapie?

Begründet von dem amerikanischen Psychiater Aaron T. Beck versucht ein Psychotherapeut die irrationale absolut schlechte Selbstbewertung des Depressiven zu korrigieren und in eine positive Sichtweise umzuwandeln: z. B. wird eine Autopanne nicht als ein zwar ärgerliches, aber zu meistertes Ereignis empfunden, sondern als weiteres Beispiel für die völlige Hoffnungslosigkeit seines Lebens interpretiert. Diese schlechte Selbstbewertung führt wiederum zu mehr Ängsten, Resignation, Selbstaufgabe und sozialer Verarmung und damit zu einer negativen Selbsterfahrung: „Was bin ich doch für eine Versager!“. Da diese kognitive Verzerrung erst die depressive Stimmung verursacht, muss zu einer positiven Sichtweise der Lebensumstände verholfen werden, durch Förderung von Aktivitäten, wie z. B. Wiederaufnahme von einem Hobby, durch den Erfolg z.B. beim Fotografieren oder Malen, kommt es wieder zum Aufbau des Selbstwertes. Er kann stolz auf sich selbst sein, traut sich durch die Anerkennung seiner Mitmenschen wieder soziale Kontakte zu knüpfen. Er findet wieder Vertrauen in seine beruflichen und sozialen Fähigkeiten.

Können nur Spezialisten (Psychotherapeuten) helfen?

Nein! Hier kann jeder viel helfen, der die Depression als krankhaft negative Sichtweise erkannt hat. Haben Sie den Mut, auf einen Menschen, der sich Ihnen abweisend verschließt, zuzugehen, hören Sie ihm zu, fragen Sie nach seinen Perspektiven, auch nach seinen Selbstmordgedanken, lassen Sie dem Erkrankten eine Tür offen, wo er sich hinwenden kann.

Wichtig ist mit auch professioneller Hilfe einen Depressiven aus seiner „black box“ (schwarze Kiste) heraus zuholen, die für ihn zu einer unmenschlich erdrückenden Last werden kann. Schlimmstenfalls sieht er nur noch einen Ausweg, der Befreiung verheißt, nämlich sich selbst das Leben zu nehmen. Dieser Gedanke bringt dann für den schwer Depressiven etwas Schönes und Befreiendes. Wird er am Anfang noch verworfen, setzt sich dieser Gedanken immer mehr fest, gewinnt an Kraft und drängt in aller Ambivalenz zur Tat. So kann es sein, dass der Erkrankte plötzlich freier und lockerer erscheint.

Trotzdem sendet der Depressive weiter Signale an seine Mitmenschen. Nehmen Sie diese Drohungen ernst, zeigen Sie ihm Perspektiven auf. Bieten Sie ihm Hilfe an und scheuen Sie sich auch nicht, wenn die Situation eskaliert, Ihren Hausarzt bzw. Notdienst zu verständigen. Schlimmstenfalls muss eine Zwangseinweisung in die Psychiatrie wegen akuter Eigengefährdung erfolgen. Ist ein Depressiver erfolgreich mit Medikamenten und Psychotherapie behandelt worden, wird er Ihnen sehr dankbar sein, dass er sich nun seines Lebens wieder freuen kann.

Ihr Dr. Wilfried Seidelmann
Fachärztlicher Internist

**Dr. Seidelmann und sein gesamtes Team
wünscht den treuen Lesern
der Gesundheitsecke im Kirchseeonerleben
frohe Weihnachtsfeiertage!**