

Wann können Klinische PsychologInnen unterstützen?

Klinische PsychologInnen unterstützen Sie beim Thema Depressionen beispielsweise, wenn ...

- Sie häufig niedergeschlagen und deprimiert sind.
- Sie sich oft in einer negativen Gedankenspirale wiederfinden und diese durchbrechen möchten.
- Sie ständig müde sind und/oder unter Schlafstörungen leiden.
- Sie sich wertlos fühlen.
- Sie keine Freude mehr an Aktivitäten haben, die Ihnen früher Spaß gemacht haben.
- Sie der Zukunft hoffnungslos entgegenblicken.
- Sie sich zunehmend aus Beziehungen zurückziehen und soziale Kontakte vermeiden.
- Sie mit einer Vertrauensperson über Ihr Befinden sprechen möchten.
- Schuldgefühle Sie belasten.
- Sie sich nicht mehr gut konzentrieren können.
- Es Ihnen an Antrieb und Motivation für einfache Aktivitäten fehlt.
- Sie innerlich häufig unruhig sind und sich nicht entspannen können.
- Sie oft unangemessen wütend oder aggressiv reagieren.
- Sie schnell gereizt oder gekränkt sind.
- Sie keinen Sinn mehr im Leben sehen und/oder Suizidgedanken haben.
- Sie sich häufig riskant verhalten.
- Sie an Magen-/Darmbeschwerden oder anderen Schmerzen leiden, die psychische Ursachen haben könnten.
- Sie Veränderungen an Ihrem Appetit, Gewicht und/oder sexuellen Verlangen feststellen.
- Eine Person in Ihrem Umfeld depressiv ist und Sie diese Person unterstützen möchten.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen zum Thema Depressionen?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00

helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn, Klinische/n PsychologIn oder GesundheitspsychologIn in Ihrer Nähe? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

Depression – eine Volkskrankheit

Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Circa 20% aller Menschen leiden einmal in ihrem Leben unter einer Depression, bei Menschen mit chronischen Erkrankungen sind es sogar bis zu 40%. Bei Frauen wird diese Erkrankung doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern, wobei der Anteil der Männer tendenziell zunimmt.

Trotz der großen Anzahl an Betroffenen fällt es diesen oft schwer über ihre Erkrankung zu sprechen und sich adäquate Hilfe zu suchen. Dabei sind Depressionen eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, die das gesamte Wohlbefinden der Betroffenen stark beeinträchtigt und einer gezielten Behandlung bedarf.

Für die Entstehung von Depressionen gibt es viele Ursachen. In der Regel wirken soziale, psychische und biologische Faktoren zusammen. Auf sozialer und psychischer Ebene können Depressionen u. a. durch belastende Ereignisse, wie z. B. eine Trennung, den Verlust einer nahestehenden Person, Arbeitslosigkeit oder Stress und Überlastung ausgelöst werden. Auch negative Gedankenmuster und Überzeugungen, wie auch der Aufschub eigener Bedürfnisse, können zur Entstehung einer Depression beitragen. In einigen Fällen gibt es aber auch keinen erkennbaren Auslöser.

Bei den biologischen Ursachen sind sowohl genetische Faktoren (hohes Vererbungsrisiko), wie auch biochemische Veränderungen im Gehirn von Bedeutung. Dabei geht die Forschung von einem Mangel an bestimmten „Botenstoffen“ (Neurotransmittern) aus. Diese Botenstoffe ermöglichen den Informationsaustausch zwischen den Gehirnzellen und werden bei depressiven Personen nicht in ausreichendem Maße freigesetzt.

Zu den wichtigsten Botenstoffen in Zusammenhang mit Depressionen zählen Serotonin und Noradrenalin. Menschen mit Depressionen können auch erhöhte Entzündungswerte aufweisen. Sie haben ein fast doppelt so hohes Risiko in weiterer Folge eine körperliche Erkrankung zu entwickeln.

Symptome

Die Symptome einer Depression können sich auf verschiedenen Ebenen zeigen und das menschliche Erleben und Verhalten auf vielfältige Weise beeinträchtigen. Manchmal verstecken sich Depressionen auch hinter körperlichen Beschwerden. Die wichtigsten Symptome auf psychischer und körperlicher Ebene sind:

Psychische Symptome

- Niedergeschlagenheit und Traurigkeit
- Antriebsschwäche
- nahezu ständiges Grübeln
- Energie- und Lustlosigkeit
- Schuldgefühle
- Konzentrationsschwäche
- vermindertes Selbstwertgefühl
- Hoffnungslosigkeit
- Verlust von Interessen
- sozialer Rückzug/Isolation
- Suizidgedanken

Körperliche Symptome

- erhöhte Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Veränderungen im Appetit
- Gewichtsverlust/-zunahme
- Nachlassen des sexuellen Verlangens
- innere Unruhe
- Magen-/Darmprobleme
- Schmerzen

Die Anzeichen von Depressionen sind bei Männern und Frauen oft unterschiedlich. Bei Männern finden sich u. a. häufiger Unzufriedenheit, erhöhte Gereiztheit, unangemessene Wut- und Aggressionsausbrüche, riskantes Verhalten und vor allem übermäßiger Alkoholkonsum.

Behandlung

Obwohl Depressionen heutzutage gut behandelbar sind, erhalten nur ca. 25 bis 33% aller Betroffenen eine adäquate Therapie. Zu den wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten zählt eine Kombination aus psychologischer und medikamentöser Therapie (v. a. Antidepressiva).

Psychologische Beratung

- Vermittlung von störungsspezifischen Informationen und Wissen (Psychoedukation)
- Motivationsaufbau
- Angehörigenberatung

Klinisch-psychologische Diagnostik

- Bestimmung der Faktoren, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Depressionen beitragen
- Erstellen eines individuellen Behandlungskonzepts
- Findung bestehender Ressourcen
- Formulierung von Behandlungszielen
- Identifizierung von Stressoren

Psychologische Therapie/Klinisch-psychologische Behandlung

Ziele:

- Unterstützung bei der Bewältigung und einem angemessenen Umgang mit den Symptomen
- Wiedergewinnung der Lebensqualität
- Verbesserung der Selbstfürsorge
- Erkennen von und Umgang mit Warnsignalen

Häufig eingesetzte Methoden:

- Kognitive Umstrukturierung
- Entspannungstechniken
- Problemlösung und Konflikttraining
- Entwicklung von Selbstsicherheit und sozialen Kompetenzen
- Aktivierung von Ressourcen und Förderung von Resilienz
- Achtsamkeitsbasierte Methoden