



Depression ist eine richtige Krankheit

Depression kann jeden treffen

Depression hat viele Gesichter

Depression ist behandelbar

Einfach zuhören kann schon helfen

Kriterien einer Depression

Die meisten Menschen fühlen sich von Zeit zu Zeit traurig, niedergeschlagen oder antriebslos, z.B. im Zusammenhang mit belastenden Ereignissen, Erkrankungen oder sozialen Stresssituationen. Von einer behandlungsbedürftigen depressiven Störung spricht man allerdings erst, wenn die Symptome einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen umfassen und den Betroffenen davon abhalten Dinge zu tun, die er üblicherweise tut und die ihm Freude bereiten.

Betroffene sind keine Versager, auch nicht faul oder wehleidig. Sie leiden an einer ernsthaften Krankheit und sind nur noch begrenzt belastbar. Alltägliche Aufgaben können nicht mehr bewältigt werden. Depression ist eine Erkrankung wie Diabetes oder eine Lungenentzündung. Je früher diese erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden.

Obwohl Depression eine der am weit verbreitetsten psychischen Störungen ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Ihre Entstehung lässt sich nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen. Meist spielen viele verschiedene Ursachen gemeinsam eine Rolle. Eine Depression kann sich langsam entwickeln und allmählich einschleichen. Es kann aber auch sein, dass die Krankheit ganz plötzlich und unerwartet auftritt.

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Bei manchen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und manchmal auch zu beklemmender Angst.

Wenn eine Depression vorliegt, sind alle Lebensbereiche beeinträchtigt: alltägliche Aufgaben, berufliche Verpflichtungen, Freizeitaktivitäten, soziale Kontakte. Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen Erliegen des normalen Alltags.

Einige Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei anderen kehrt die Depression wieder.

Dank psychotherapeutischer Verfahren und medikamentöser Therapie können Depressionen heute erfolgreich behandelt werden. Leider kommen diese Behandlungsmethoden jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen häufig übersehen werden. In einer Psychotherapie erwerben Betroffene Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Ob zusätzlich antidepressiv wirkende Medikamente zum Einsatz kommen, muss individuell entschieden werden. Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit. Bei regelmäßiger Einnahme bewirken sie in den meisten Fällen, dass die depressiven Symptome nachlassen. Ob eine ambulante Behandlung möglich oder ein stationärer Aufenthalt nötig ist, ist u.a. von der Art und der Schwere der Depression sowie vom individuellen Suizidrisiko abhängig. Wichtig ist, dass die Behandlung von einer Fachperson verordnet und auf den jeweiligen Patienten abgestimmt wird.

Ebenso wie andere psychische Erkrankungen wird Depression von der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und aus Unkenntnis und Angst oft missverstanden. Häufig wird dem Betroffenen die Schuld für sein Leiden gegeben („der sollte sich zusammenreißen“). Wie alle kranken Menschen benötigen auch an einer Depression erkrankte Personen von ihrer Umgebung Verständnis und Unterstützung. Nicht nur Ärzte oder Psychotherapeuten sind Ansprechpersonen.

Genauso wichtig sind Menschen aus dem privaten Umfeld. Eine professionelle Beratung oder eine psychotherapeutische Behandlung können und müssen diese nicht leisten. Sie können aber einfach da sein und zuhören und so dazu beitragen, dass sich die betroffene Person weniger einsam fühlt. Über psychische Probleme und Krankheiten zu reden kann wichtige Entlastung bringen und ist ein erster Schritt zur Gesundung.

Mindestens fünf der folgenden Symptome, wobei mindestens eines der Symptome entweder depressive Stimmung oder Verlust von Interesse oder Freude ist:

- **Depressive Stimmung (traurig, leer, hoffnungslos)**
- **Verlust von Interesse oder Freude**
- **Verminderter oder gesteigerter Appetit**
- **Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf**
- **Rastlosigkeit oder Verlangsamung**
- **Müdigkeit oder Energieverlust**
- **Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit**
- **Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit**
- **Gedanken an den Tod, Suizidvorstellungen**

Wie viele dieser Symptome ein Betroffener verspürt und wie stark sie sind, ist unterschiedlich. Eine Depression liegt vor, wenn die Beschwerden über längere Zeit (etwa zwei Wochen lang) fast den ganzen Tag andauern.

Weitere Informationen zum Thema Depression sowie eine ausführliche Auflistung möglicher Hilfsdienste und Beratungseinrichtungen in Luxemburg finden Sie unter: www.prevention-depression.lu. Sie können sich auch an die Abteilung Information und Prävention der Ligue wenden unter der Nummer 45 55 33.

Depression -
Lass uns darüber reden



La dépression est une vraie maladie



Tout le monde peut se sentir triste, découragé ou déprimé, par exemple en cas de maladie, de situations sociales stressantes ou d'événements difficiles. Toutefois, on ne parle de dépression que si ces symptômes perdurent pendant au moins deux semaines et empêchent la personne de faire les choses qu'elle fait habituellement et qui lui procurent du plaisir.

Les personnes atteintes de dépression ne sont ni des perdants, ni des paresseux, ni des pleurnichards. Elles souffrent d'une maladie sérieuse qui les empêche de pouvoir faire face au stress de la vie et de gérer les tâches quotidiennes. Comme le diabète ou la bronchite, la dépression a ses causes, ses symptômes et ses traitements. Plus tôt elle est repérée, mieux elle peut être traitée.

La dépression peut toucher n'importe qui

La dépression est une des maladies les plus fréquentes et les plus souvent sous-estimées. Chaque année, environ 20 millions de personnes sont atteintes de dépression en Europe. Selon les estimations, une personne sur cinq souffrira de dépression au moins une fois dans sa vie. La dépression peut toucher n'importe qui : des personnes de tout âge, de toute profession et de toute couche sociale, les hommes, les femmes et aussi les enfants.

Bien que la dépression soit l'un des troubles psychiques les plus répandus, elle est peu connue du grand public et souvent mal comprise. Il n'existe pas de cause unique d'apparition de la dépression. La dépression résulte le plus souvent d'une combinaison de différentes causes. La maladie peut se développer lentement et s'installer progressivement, mais il se peut également qu'elle apparaisse de manière soudaine et inattendue.



La dépression a plusieurs visages



Toutes les personnes en dépression n'ont pas les mêmes symptômes. Chez certaines, le manque d'énergie et d'entrain domine, chez d'autres c'est l'agitation interne. On retrouve en général une tristesse profonde et une forte apathie, accompagnées d'un sentiment de vide intérieur. Les personnes affectées ont souvent du mal à se concentrer, ont des troubles du sommeil et des problèmes physiques variés. Certaines peuvent ressentir une anxiété oppressante. La dépression affecte tous les domaines de la vie : les tâches quotidiennes, les obligations professionnelles, les activités de loisirs, les contacts sociaux. La sévérité de la dépression varie et peut aller jusqu'à l'incapacité totale de gérer les tâches quotidiennes. Certains ne traversent qu'une seule phase dépressive dans leur vie qui peut durer de quelques semaines à quelques mois. Chez d'autres, les phases dépressives peuvent se répéter dans le temps.

La dépression peut être traitée

Aujourd'hui, la dépression peut se soigner efficacement grâce à la psychothérapie et/ou avec certains médicaments. Comme la dépression n'est pas toujours diagnostiquée, ces méthodes de traitement restent malheureusement peu utilisées. La psychothérapie permet d'apprendre à utiliser des stratégies pour gérer les problèmes d'une autre façon. Selon la sévérité de la dépression, la prise de médicaments de type antidépresseur pourra être indiquée en complément. Les antidépresseurs ne créent pas d'accoutumance et ne changent pas la personnalité. Pris régulièrement, ils réduisent les symptômes de la dépression dans la majorité des cas. L'indication d'un traitement en ambulatoire ou d'un séjour à l'hôpital dépend de la sévérité de la dépression et de la présence d'un risque de suicide élevé. Dans tous les cas, le traitement de la dépression est prescrit par un professionnel de la santé et adapté individuellement.



Etre à l'écoute peut déjà aider



Comme les autres maladies psychiques, la dépression est peu connue et mal comprise. Souvent, l'entourage pense que la personne est responsable de ses troubles, qu'il suffit qu'elle se ressaisisse. On observe souvent un désinvestissement de l'entourage qui pense à tort que seuls les médecins et les psychologues ont un rôle à jouer dans la guérison. Or, comme dans toute maladie, la personne en dépression a besoin d'être comprise et soutenue par son entourage.

L'entourage a un rôle tout aussi important à jouer que les professionnels. Il ne s'agit pas de se substituer au professionnel de la santé ni de donner des recommandations médicales. Être présent et à l'écoute suffit pour aider la personne à se sentir moins seule et contribue à sa guérison.

Critères de la dépression

Au moins 5 des symptômes suivants, dont un symptôme est soit une perte d'intérêt ou de plaisir, soit une humeur dépressive :

- **Humeur dépressive (triste, vide, sans espoir)**
- **Perte d'intérêt ou de plaisir**
- **Perte ou augmentation de l'appétit**
- **Perturbation du sommeil**
- **Agitation ou ralentissement psychomoteur**
- **Fatigue ou perte d'énergie**
- **Sentiments de culpabilité et de dévalorisation**
- **Concentration et attention réduites**
- **Pensées de mort, idées suicidaires**

Le nombre et l'intensité des symptômes ressentis sont variables. On parle de dépression quand les symptômes sont présents presque toute la journée et persistent pendant au moins deux semaines.

Retrouvez de plus amples informations sur la dépression ainsi qu'une liste détaillée des services d'information et des structures d'aide sur le site www.prevention-depression.lu ou en appelant le Service Information et Prévention de la Ligue au 45 55 33.