

Depressionen

Auf der Internetseite www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org wird die Krankheit, Depression“ wie folgt beschrieben.

Die Depression ist eine psychische Erkrankung, die sich in zahlreichen Beschwerden äußern kann. Eine anhaltende gedrückte Stimmung, eine Hemmung von Antrieb und Denken, Interessenverlust sowie vielfältige körperliche Symptome, die von Schlaflosigkeit über Appetitstörungen bis hin zu Schmerzzuständen reichen, sind mögliche Anzeichen einer Depression.

Deutschlandweit leiden etwa 4 Millionen Menschen, aktuell an einer Depression. Pro Jahr erkranken etwa 1 bis 2 Personen von 100 neu. Depressive Episoden können in jedem Lebensjahr auftreten, der Erkrankungsgipfel liegt zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr. Nach aktuellen Studien erkranken aber viele Patienten erstmals schon vor dem 30. Lebensjahr. Frauen sind etwa doppelt so viel, wie Männer betroffen. Viele der Betroffenen suchen allerdings keinen Arzt auf, sei es aus Ungewissheit, Verdrängung oder aus Schamgefühl. Häufig werden aber auch Depressionen aufgrund ihres vielseitigen Erscheinungsbildes vom Hausarzt nicht erkannt.

Wird einmal die richtige Diagnose gestellt, ist die Lage alles andere als aussichtslos. In den letzten Jahrzehnten hat sich hinsichtlich der Therapie einiges getan und mehr als 80% der Erkrankten kann dauerhaft und erfolgreich geholfen werden. Deswegen ist es umso wichtiger, dass die Allgemeinbevölkerung für dieses Thema sensibilisiert und aufgeklärt wird: ***Denn eine Depression kann jeden treffen, unabhängig vom Alter, Geschlecht und sozialem Status.***

Von **unipolarer Depression** spricht man, wenn depressive Phasen auftreten. Treten außer den Symptomen, Niedergeschlagenheit, Antriebsarmut und Interessenlosigkeit auch Phasen grundloser, übermäßig gehobener und distanzloser Stimmung (Manie) auf, liegt eine so genannte **bipolare Störung** vor. Bei ca.20% der Patienten mit Depressionen verläuft die Krankheit bipolar, In den letzten Jahren fanden sich Hinweise darauf, dass bipolare Störungen mit leichten maniformen Symptomen noch häufiger sind und nicht selten

unerkannt bleiben. Die reine Manie ohne depressive Phase ist mit etwa 5% sehr selten. Beide Erkrankungen gehören zum Formkreis der affektiven Störung (Stimmungsstörung).

Angsterkrankung

Am häufigsten kommen *Phobien* vor, d.h. Ängste, die in regelmäßigen und bestimmten Situationen von den körperlichen Symptomen, wie Unruhe, Herzklopfen, Schweißausbrüche und Atemnot begleitet werden.

Patienten mit einer *Panikstörung* leiden unter wiederholten Panikattacken. Diese sind anfallartige Angstzustände mit starken körperlichen Symptomen. Diese können Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Erstickungsgefühle, Enge in der Brust, Schwindel, Ängste z.B. die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden oder aber auch zu sterben sein.

Auch wenn es schwer fällt zu glauben, dass es sich „nur“ um eine Angsterkrankung handelt, ist diese Erkenntnis doch häufig eine Erleichterung und der erste Schritt zur Besserung.

Selbsthilfegruppe „Lebensmut“

Depressionen, Angst, Panik

In diesem Monat möchten wir über eine noch recht junge Selbsthilfegruppe berichten. Diese gründete sich am 1. Oktober 2015 und feiert nun mit Stolz ihr zweijähriges Bestehen. Dazu möchten wir als REKOSI recht herzlich gratulieren. Gründungsgrund war unter anderem, Menschen mit psychischen Erkrankungen, Depressionen, Panik und Angst einen Treffpunkt zu geben, an dem sie sich austauschen können. Diesen fand die Gruppe im Mehrgenerationenhaus in Rückersdorf, wo sie sich seither jeden ersten Donnerstag im Monat treffen. Bei einer Mitgliederzahl von derzeit ca. 12 Personen finden regelmäßig Treffen und Veranstaltungen zu verschiedenen Themen statt. Dies waren unter anderem zum Thema: „Schlafstörungen“ oder auch „Wechselwirkung der Medikamente“. Manche Medikamente vertragen sich einfach nicht! Oder es gibt mögliche Alternativen, die eine Medikamenteneinnahme reduzieren oder gar ganz ausschließen.

Auch Erfahrungen zu Klinikaufenthalten in verschiedenen Rehabilitationseinrichtungen werden innerhalb der Gruppe besprochen. Dabei spielen Respekt, gegenseitige Achtung und Anonymität eine wichtige Rolle.

Aber nicht nur Ärzte, Apotheker und Heilpraktiker sind zu Vorträgen an Gruppennachmittagen geladen. Auch viele gemeinsame Aktivitäten, wie zum Beispiel ein Bowlingabend in Finsterwalde, ein Treffen im Grünen oder aber auch im Spreewald zur gemütlichen Kahnfahrt fanden statt.

Im November setzen sich die Gruppenmitglieder wieder zusammen, um einen gemeinsamen Jahresplan 2018 zu erarbeiten.

Wir wünschen gutes Gelingen und viele Ideen für das Jahr 2018!

Eure REKOSI

