

Woran kann man eine Depression erkennen?

Von Martin im Oktober 2021

Treten mindestens zwei Hauptsymptome gleichzeitig und durchgehend länger als zwei Wochen auf, dann liegt gemäß ICD *) eine Depression vor.

Bei den typischen Merkmalen für eine Depression wird zwischen Haupt-, Zusatz- und körperlichen Symptomen unterschieden.

*) Die Diagnose einer Depression wird anhand der Kriterien des ICD-10 gestellt.
(*International Statistical Classification of Diseases = Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme*)

Hauptsymptome

- gedrückte Grundstimmung, tiefe Traurigkeit und Niedergeschlagenheit
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebslosigkeit und Energielosigkeit, oft schon nach kleinen Anstrengungen

Zusatzsymptome

- Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten
- mangelndes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und häufiges Grübeln
- Gefühle von Wertlosigkeit und Überforderung
- negative und pessimistische Gedanken an die Zukunft
- innere Leere
- Rückzug von Freunden und Angehörigen
- Suizidgedanken bis hin zu Suizidversuchen
- Angst und Unruhe
- unbegründete Angst vor Krankheiten
- Verlust von sexuellem Interesse

Körperliche Symptome

- Müdigkeit, Erschöpfung und Energielosigkeit
- Schlafstörungen
- Veränderung der Essgewohnheiten, meist Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust oder -zunahme
- unterschiedliche Schmerzen, die nicht zugeordnet werden können
- ungewöhnliche Langsamkeit in den Bewegungen
- erhöhte Empfindsamkeit
- Apathie bzw. deutliche Verlangsamung
- unbegründete Angst vor Krankheiten

Behandlung

Das Tückische an einer Depression ist, dass sie gar nicht so leicht zu erkennen und zu diagnostizieren ist. Oft wissen die Betroffenen selbst nicht, dass sie unter einer Krankheit leiden. Denn die Beschwerden und Symptome sind nicht immer eindeutig.

Depressive Menschen haben Mühe, sich zu konzentrieren, fühlen sich leer und erschöpft, sind gereizt oder sehr sensibel, sind emotionslos, fühlen sich körperlich unwohl oder verlieren ihren Appetit. Oft werten sich die Betroffenen selbst ab bis hin zum Versagen. Schließlich ist all das „ja nur psychisch“ bedingt.

Wer unter Depressionen leidet, ist krank und braucht Unterstützung und Behandlung.