

Allgemeines: Symptome einer Depression

Gelegentliche Stimmungsschwankungen oder Abgeschlagenheit im Alltag bedeuten noch nicht, dass Sie an einer Depression erkrankt sind. Die Grenzen zwischen physiologischen Gemütschwankungen, depressiver Verstimmung und einer Depression sind oft fließend sein, unterscheiden sich jedoch durch Intensität und Dauer. Da eine psychische Erkrankung oft als Stigmatisierung erlebt wird, versuchen viele Betroffene Ihr Leiden zu verschweigen.

Doch die Erkrankung spiegelt sich oft in der Mimik und Gestik der Betroffenen:

- verlangsamte kraftlose und unmotivierte Bewegungen
- hängende Schultern, nach vorne gebeugte Körperhaltung und Gang
- langsame, eintönige Sprache, leise Stimme
- ernste erstarrte Mimik
- verminderte Affizierbarkeit (Erleben und Reagieren auf Gefühlsregungen)

Hauptsymptome einer Depression sind:

1. depressive Stimmung
2. Interessenverlust, oder Verlust der Freude an Aktivitäten
3. verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit

Eines oder mehrere zusätzliche der folgenden Nebensymptome:

1. Verlust des Selbstvertrauens oder des Selbstwertgefühles
2. unbegründete unangemessene Selbstvorwürfe oder Schuldgefühle, Gefühle der Wertlosigkeit
3. wiederkehrende Gedanken an den Tod, Selbstmordgedanken
4. Schwierigkeiten beim Denken und der Konzentration
5. erhöhte Reizbarkeit
6. Schlafstörungen
7. Appetitverlust oder gesteigerter Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel

Der normale Alltag des Lebens wird bei einer Depression oft sehr mühsam und kaum bewältigbar empfunden. Schwierigkeiten in engen Beziehungen oder Partnerschaften werden häufiger. Zusätzlich stellen sich oft sexuelle Probleme ein (Anorgasmie, erektile Funktionsstörungen, verminderte Libido).

Treffen von den oben genannten Hauptsymptome mindestens 2 und 2 weitere Nebensymptome auf Sie oder einen Angehörigen oder Bekannten zu, so scheuen Sie sich nicht Ihren Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen..

Eindeutige ID: #1000

FachautorIn: Dr. Barbara Zweytick, Psychotherapeutin

Letzte Änderung des Artikels: 2010-08-07 19:26