

Depressionen und Gedankenkreisen

Depressionen gehören heute zur Lebensrealität vieler Menschen und sind eine recht weit verbreitete psychische Erkrankung, die zudem auch immer häufiger vorkommt.

Fehlschläge, unbefriedigte Bedürfnisse, genetische Faktoren, Drogen – es gibt zahlreiche weitere Faktoren, die eine Depression hervorrufen können. Die daraus resultierenden Beschwerden können dann leicht, mittelschwer oder extrem ausfallen.

Die statistische Realität ist erschreckend: Der [American Psychiatric Association](#) zufolge erkrankt einer von 15 Erwachsenen pro Jahr an einer Depression, und im Durchschnitt durchläuft einer von sechs Menschen in seinem Leben eine depressive Phase. Nach aktuellen [Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation](#) leiden weltweit etwa 264 Millionen Menschen an Depressionen. Davon begehen fast 800.000 Menschen Selbstmord – die überwiegende Mehrheit sind jungen Menschen zwischen 15 und 29 Jahren.

Eine leichte bis mittelschwere Depression kann unter Umständen auch ohne Medikamente behandelt werden. Eine kognitive Therapie kann hilfreicher sein als eine Behandlung mit Medikamenten. Die Theorie klingt so „einfach“, dass man mit Hilfe von Therapie und die eigene Denkweise ändern, einen Weg aus der Depression finden kann bzw. sie zumindest reduzieren/eindämmen kann aber die Praxis und die Realität sieht oft ganz anders aus!

Gerade Ersterkrankte sind der Meinung, dass sie den Kampf gegen die Depressionen alleine schaffen können/müssen aber das ist keine gute Idee und geht oft auch nicht lange gut! Oftmals tun sich Männer schwerer die Depression anzuerkennen, als Frauen, je nach Alter/Generation. Eine Depression kann man leider nicht immer jeden ansehen, im Gegensatz zu einem gebrochenem Bein! Den meisten Betroffenen fällt es schwer die unten genannte Gedankenkreise zu durchbrechen oder am besten umzudenken!

10 Denkfehler, die eine Depression auslösen können:

	Name	Definition	Beispiel
1	Alles-oder-Nichts-Denken	Damit ist gemeint, dass du deine persönlichen Qualitäten mit extremem Schwarz-Weiß-Denken bewertest, obwohl es im Leben nur Graustufen gibt, auch wenn wir dazu neigen, zu Extremen zu streben.	Du hast deinen Traumjob nicht bekommen, auf den du so gehofft hattest. Darauf folgt automatisch der Gedanke: „Ich muss ein totaler Loser sein“.
2	Übertriebene Verallgemeinerung	Gemeint ist die Wahrnehmung, dass wenn dir einmal etwas Schlechtes passiert, es sich bestimmt auch wiederholen wird.	Nachdem du deinen Traumjob nicht bekommen hast, verallgemeinerst du, indem automatisch der Gedanke folgt: „Ich habe immer so viel Pech, dass ich auch später keine andere Stelle finden werde und deshalb für immer unglücklich bleibe.“
3	Mentale Negativ-Filter	Das bedeutet, dass du eine einzelne negative Sache aus einer insgesamt gesehen ganz guten Situation herauspickst und dich dann darauf versteifst.	Du machst einen Test und hast 86 von 100 Fragen richtig beantwortet, aber denkst ständig nur an die 14 Fragen, die du falsch beantwortet hast, und kommst zu dem Schluss, dass du den Test bestimmt nicht bestanden hast.
4	Das Positive kategorisch ausschließen	Du wehrst positive Erfahrungen aktiv ab, indem du darauf pochst, dass sie aus einem bestimmten Grund „nicht gelten“ würden. Auf diese Weise vertiefst du deine negativen Überzeugungen immer weiter.	Auf der Arbeit gibt es Lob, weil du deinen Job gut gemacht hast, aber der einzige Gedanke, auf den du kommst ist: „Die Kollegen sind bloß nett und meinen das nicht ernst, so gut habe ich es gar nicht gemacht.“
5	Voreilige Schlüsse ziehen	Egal was passiert, du siehst darin immer erstmal etwas Unangenehmes, obwohl es dafür oft gar keine konkreten Anhaltspunkte gibt.	Eines Abends fällt dir auf, dass dein Partner sehr schweigsam und in Gedanken versunken ist – du schlussfolgerst reflexartig: „Meine Anwesenheit ist offenbar nicht ausreichend, er/sie verliert bestimmt das Interesse an mir.“
6	Übertreiben und Kleinreden	Entweder du übertreibst und bewertest Situationen über oder du unterschätzt	„Meine Güte, ich habe das Essen schon wieder verkocht – ich werde

	Name	Definition	Beispiel
		<p>manche Dinge und redest sie klein: So übertreibst du gern bei deinen Schwächen und überhöchst die Leistungen anderer.</p> <p>Oder du unterschätzt deine eigenen Fähigkeiten, nimmst die Unzulänglichkeiten anderer Menschen aber kaum wahr.</p>	<p>bestimmt nie zu einem guten Elternteil, und eine gute Partnerin bin ich schon gar nicht.“</p>
7	Emotional aufgeladene Denkmuster	Du bist davon überzeugt, dass deine negativen Gefühle den wahren Kern deines Charakters bilden.	„Wenn ich es fühle, dann muss es auch so sein“.
8	Mussdenken	Du denkst nur in Kategorien von „muss“ und „muss nicht“. Du und andere Menschen, die sich nicht an diese „Mussdenken“ halten, sind ungenügend und sollten dafür abgestraft werden. Infolgedessen fühlst du dich schuldig, hegst Selbstzweifel, ärgerst dich und bist ständig wütend auf andere.	„Ich muss diese Aufgabe unbedingt bis morgen erledigt haben.“ Oder: „Der darf mich auf keinen Fall warten lassen.“
9	Abstempeln und Missinterpretieren	Wenn du oder andere sich vertan haben, urteilst du sofort und stempelst dich oder die anderen sofort ab, anstatt das Problem an sich erst einmal zu besprechen.	Du oder jemand anders macht einen Fehler und du urteilst in Gedanken mit Sätzen wie: „Ich bin so ein Loser.“ oder „Der ist ein totaler Heuchler.“
10	Alles auf sich selbst beziehen	Du machst dich selbst für ein negatives Ereignis verantwortlich, das in deiner Anwesenheit passiert ist, obwohl du es gar nicht bist.	Wenn du als Elternteil von den schlechten Leistungen deines Kindes in der Schule hörst, kommt dir reflexartig der Gedanke: „Was bin ich für eine schlechte Mutter/für ein schlechter Vater. Wenn mein Kind in der Schule nicht besonders gut abschneidet, ist das allein meine Schuld.“.

Doch wann bin ich wirklich depressiv? Man sagt, wenn man länger als 7 bis 10 Tage mentale oder körperliche Beschwerden hat, sollte man seinen Hausarzt aufsuchen!

Mögliche erste Anzeichen:

- Depressive Stimmung (keine Trauer!);
- Interessenverlust, Freudlosigkeit;
- Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit.
- Störungen der Konzentration, der Aufmerksamkeit und des Denkvermögens;
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen;
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit;
- negative und pessimistische Zukunftsvorstellungen;
- Selbsttötungsgedanken oder -handlungen;
- Schlafstörungen;
- Wiederkehrende Magen-Darm-Beschwerden

Als körperliche Beschwerden können im Rahmen einer Depression z.B. Schmerzen, Druckgefühle auf der Brust oder Atembeschwerden auftreten – in manchen Fällen können diese sogar im Vordergrund stehen. Depressive Patienten klagen mindestens über zwei Symptome aus beiden Gruppen. Die Heftigkeit der Symptome schwankt meistens während des Tages. Weiter können frühmorgendliches Erwachen sowie ein morgendliches Stimmungstief und eine deutlich verminderte sexuelle Lust (Libidoverlust) auftreten. Vielfach wird eine Gewichtsabnahme aufgrund der Appetitlosigkeit beobachtet.

Bei 70 bis 80% der Patienten tritt die Depression in Verbindung mit Angstgefühlen, zum Teil bis hin zu einer behandlungsdürftigen Angststörung auf. Bei etwa 15% der depressiven Patienten kommt es zu psychotischen Anzeichen wie Wahnideen (psychotische, „wahnhafte“ Depression).

Ich habe eine Seite zu den verschiedenen Formen/Arten von Depressionen gefunden, dessen Link kommt auch noch auf unsere Webseite:

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depressionen/einteilung/>

Hohes Suizid-Risiko bei Depressionen

Die schlimmste Auswirkung einer Depression ist die Selbsttötung. 10 bis 15% aller Patienten mit wiederkehrenden schweren depressiven Phasen sterben durch Suizid. Besonders gefährdet sind Personen, die in belastenden psychosozialen Verhältnissen leben, etwa geschieden sind oder alleine leben, Alkohol oder Drogen missbrauchen, außerdem Betroffene im fortgeschrittenen Alter und solche die schon

Selbsttötungsversuche hinter sich haben. Die Patienten nehmen sich meist am Anfang oder am Ende einer Episode das Leben, wenn die Stimmung gedrückt ist, aber der Antrieb noch oder schon wieder stark ist und damit viel Energie auch für gefährliche Handlungen zur Verfügung steht. Es können aber auch Personen gefährdet sein, die zwar nach außen hin in geordneten Verhältnissen leben und längst in Therapie/Behandlung sind, denn manchmal hilft auch die vermeintlich beste Therapie nix! Traurigstes Beispiel: Robert Enke (Hannover 96 Torwart) nahm sich am: 10.11.2009 an einem Bahnübergang in Neustadt am Rübenberge-Eilvese das Leben!

Wo kann ich Hilfe finden?

- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** (Nachfolge des Kompetenznetzes [Depression](#)) Stiftung zur Optimierung von Versorgung und Erforschung depressiver Erkrankungen – der Internetservice bietet sehr viele gute Infos, u.a. Adressenlisten von Kliniken und Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige sowie einen Selbsttest
www.deutsche-depressionshilfe.de
- **Selbsthilfe-Forum**
www.depression-diskussion.de
- **SPDI**
- **Institutsambulanz**
- **Info-Telefon Depression : 0800/3344533 (Stiftung Deutsche Depressionshilfe) Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr
Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr**
- **Telefonseelsorge : 0800/1110111, : 0800/1110222 oder 116123**

Bei akuten Beschwerden kann man sich auch jederzeit selbst einweisen! Achtet auf eure Personen im nahen Umfeld, ob sie mit den, im oberen Bereich genannten Symptomen zu kämpfen haben! Nehmt Suizidgedanken/Äußerungen ernst! Egal ob ihr selber betroffen seid oder Personen in eurem nahen Umfeld!