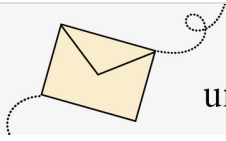


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



GESUNDHEIT

Wege aus der Depression

Schatten, Glasglocke, Echokammer: Die Metaphern zeigen, wie niederdrückend eine Depression empfunden wird. Wie lässt sich die Leidenszeit verkürzen?

VON JOCHEN PAULUS



05. FEB 2021

Schon seit über 40 Jahren leidet Gisela Morres an Depressionen. Sie spürt einen „Druck auf der Seele“ – so beschreibt sie ihr Leiden in ihrem Buch *Mein täglicher Kampf*. „Dieses Gefühl erstreckt sich über den gesamten Körper. Es scheint, als ob es mir demnächst die Kehle zuschnürt. Und ich kann nichts tun. An schlimmen Tagen endet dieses Gefühl in dieser Art Schwermut.“ Dazu kommen so starke Angstanfälle, dass sie glaubt, keine Luft mehr zu bekommen. Einmal ging das sechs Stunden so. Manchmal findet sie nächtelang kaum Schlaf. Die Depression äußert sich auch in körperlichen Beschwerden. Mal juckt die Haut am ganzen Körper, mal tun die Zähne oder die Ohren weh, mal verkrampfen Organe.

Depressionen können sich sehr verschieden zeigen, aber solche Mischungen von seelischen und körperlichen Leiden sind typisch. Zentral ist der Verlust von Interessen und der Fähigkeit, Freude zu empfinden. Weitere häufige Symptome reichen von verminderter Konzentrationsfähigkeit, geringem Selbstwertgefühl, Schuldgefühlen und pessimistischen Erwartungen über Schlafstörungen, Unruhe, einem verminderten Appetit und mangelndem sexuellen Interesse bis hin zu Suizidgedanken.

Der „schwarze Hund“, wie man dieses Leiden in angelsächsischen Ländern auch nennt, folgt erstaunlich vielen Menschen. In Deutschland fällt fast jede sechste Frau und einer von dreizehn Männern mindestens einmal im Leben in eine Depression. Zu diesem Ergebnis kommt das Berliner Robert-Koch-Institut in seiner Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Wahrscheinlich unterschätzen solche Zahlen das Problem noch drastisch. Denn sie beruhen auf Erhebungen, in denen Menschen gefragt werden, ob bei ihnen schon einmal eine Depression *diagnostiziert* wurde.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 FAMILIE

Heidi Keller stört: Die Bindungstheorie wird überschätzt

Die Bindungstheorie ist zu einem gesellschaftlichen Phänomen geworden. Sie löst aber ihren hohen Anspruch nicht ein, schreibt Entwicklungspsychologin Heidi Keller

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.