

10 Fakten über Depressionen, die Sie wissen sollten

Jeder von uns hat hin und wieder einen schlechten Tag. Nachdem etwas Zeit vergangen ist, können wir diese Missstimmungen jedoch meistens wieder ablegen. Diesen Umgang beziehen wir leider aber auch auf psychisch erkrankte Menschen und übersehen dabei, dass es sich bei der Depression um eine richtige Krankheit handelt. Um mehr Verständnis für Betroffene aufbringen zu können, werden wir uns nun mit bestehenden Unklarheiten auseinandersetzen.

1. Die Depression ist eine richtige Krankheit.

Viele sind ja immer noch der Meinung, dass die Depression nur eine Phase im Leben eines jeden Menschen ist, aus der man sich einfach wieder befreien kann. Eine Depression ist aber mehr als nur eine bedrückte und deprimierte Stimmung. Durch das anhaltende Stimmungsbild der Betroffenen entstehen Ungleichgewichte im Gehirn, ausgelöst durch mangelnde Hormone wie Serotonin, Dopamin und Adrenalin. Dadurch fällt es den Betroffenen zunehmend schwerer, bestimmte Gefühle und Situationen zu kontrollieren.

2. Depressive Menschen können nicht einfach "über etwas hinweg kommen und glücklich sein".

Das funktioniert nicht so einfach. Solche Ratschläge hat wohl jeder Depressive schon einmal gehört, doch so gut gemeint diese auch sein mögen, sie sind nutzlos. Man kann nicht einfach mit den Fingern schnipsen und alles ist wieder beim Alten. Genau wie man einen Tumor oder einen Virus nicht so einfach wieder los bekommt, so muss eine Depression auch fachgerecht behandelt werden.

3. Depressive Menschen sind keine aufmerksamkeitssuchenden Menschen.

Die Mehrheit der depressiven Menschen sind nicht auf der Suche nach Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeitsuchende würden nicht über ihren Gefühlszustand lügen oder versuchen ihr Leiden zu verstecken. Die meisten Angehörigen sind überrascht und schockiert, wenn sie von dem Selbstmord eines unter Depressionen leidenden Bekannten hören - meist ahnten sie davon nichts. Oft verstecken viele depressive Menschen ihre Schmerzen und ihr Leiden, auch aus Angst, missverstanden, diskriminiert oder verurteilt zu werden.

4. Depressionen sind weit verbreitet.

Die Annahme, dass Depressionen selten sind, ist weit verbreitet, entspricht jedoch nicht der Wahrheit. Sie gehört zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. Die Depression ist eine der am weit verbreitetsten "Volkskrankheiten". Laut WHO leiden weltweit 121 Millionen Menschen unter Depressionen. In der westlichen Welt sind 10 Prozent davon betroffen. Rein statistisch haben Sie in Ihrem näheren Umfeld mindestens einen Bekannten, der an einer Depression leidet.

5. Jeder kann erkranken.

Dabei unterschätzt man auch das eigene Gefühlsleben sehr. Nur all zu oft sagen wir uns selbst: "Mir kann das nicht passieren". Egal wie gut es Ihnen momentan geht, jeder kann in seinem Leben an Depressionen erkranken, wenn verschiedene Faktoren zusammenspielen.

6. Depressive sind krank - nicht verrückt.

Die Depression befällt zwar die Psyche, aber deshalb ist man nicht verrückt. Behandelt man den Erkrankten, fühlt er sich besser, genau wie ein körperlich Erkrankter.

7. Depressive können immer noch arbeiten

Es ist nicht so, dass die Depression einen Menschen dauerhaft so herunterzieht, dass dieser nicht mehr arbeiten gehen kann. Es zeigt sich, dass sehr viele depressive Menschen sehr erfolgreich waren in dem, was sie taten. Beispiele dafür sind: Winston Churchill, J.K. Rowling, Demi Lovato, Isaac Newton, Robin Williams, Robert Enke und Angelina Jolie.

8. Ein guter Tag heißt nicht, dass die Depression geheilt ist.

Man sollte beachten, dass depressive Menschen auch gute Tage haben können, an welchen sie sich nicht depressiv fühlen. Solche Tage sind gut, aber sie bedeuten nicht, dass die Depression vorbei ist. Eine Krankheit verschwindet nicht einfach so von heute auf morgen.

9. Depressive sind nicht unbedingt nur schlecht gelaunt

Eine Depression ist nicht gleichzustellen mit beispielsweise der Undankbarkeit oder Negativität eines Menschen. Keinesfalls müssen Depressive diese Gefühle ausstrahlen oder diese inhärent haben.

10. Depression ist nicht nur eine Traurigkeit oder eine Misstimmung eines Tages

Traurig fühlen kann man sich immer mal wieder und einen schlechten Tag haben auch. Doch die Depression ist nicht zeitlich begrenzt, sie geht nicht nur ein paar Stunden oder Tage. Die Depression befällt einen für Wochen, Monate oder sogar Jahre, in denen man diesen Gefühlen ständig ausgesetzt ist. Sie kann uns erschöpfen und quälen und man kann sich komplett wertlos fühlen. Nicht zuletzt deshalb begehen einige Depressive einen Selbstmord. Die Depression ist und bleibt eine reale, lähmende und gefühlsbefallende Krankheit, die ohne Behandlung nicht in den Griff zu bekommen ist.

Weiterführende Links:

[Online Selbsthilfetraining: Depression](#)

[Online Selbsthilfetraining: Positive Aktivitäten](#)

[Online Selbsthilfetraining: Umgang mit Gedanken](#)

[Lernmappe: Depression - Grundlagen der Bewältigung](#)

[Lernmappe: Depression - Aktivitätenaufbau](#)

[Lernmappe: Depression - Gedanken & Grübeln](#)

Foto: Steffen Walther