«Betroffene sind oft tief traurig»

Regula Naef, M. Sc. Psychologie und Psychotherapeutin mit kantonaler Anerkennung arbeitet in der Praxis am Bahnhof Rüti. Sie verrät im Interview, welche Anzeichen für eine Depression sprechen und ob die Krankheit ganz heilbar ist.

zvg.

Regula Naef, M. Sc. Psychologie und Psychotherapeutin

Regula Naef, Depressionen sind weitverbreitet. Und doch haben viele Betroffene Angst, offen dazu zu stehen. Wieso?

Depressionen sind nicht auf den ersten Blick erkennbar. Wenn jemand einen Gips am Bein hat, sieht man das sofort und jeder versteht, dass es eine Weile dauern wird, bis diese Person wieder gesund ist. Bei Depressionen ist das anders. Die betroffene Person ist müde, mag nicht so richtig. Da ist öfters zu hören «reiss dich doch zusammen». Die betroffene Person weiss aber, dass sie das nicht kann. Oft haben Menschen mit Depression auch Ängste, als Simulant da zu stehen und nicht ernst genommen zu werden.

Gibt es verschiedene Arten von Depressionen? Welches ist die häufigste?

Ja, es gibt verschiedene Schweregrade: leichte, mittelgradige und schwere Depressionen. Auch gibt es zum Beispiel saisonale Depressionen wie jetzt im Herbst. Saisonale Depressionen dauern in der Regel 90 Tage und sind wiederkehrend. Nach einer Geburt kann es zu einer Depression kommen. Darüber wird nicht gerne gesprochen. Es gibt auch atypische Depressionen, die mit Schmerzen einhergehen, die nicht organisch bedingt sind. Die einfache Depression kommt am häufigsten vor. Burnout ist zwar von ICD 10 (Internationale Klassifikation psychischer Störungen) keine anerkannte Diagnose, von der Symptomatik her, gehört es aber zu den Depressionen. Das Burnout hat, verglichen mit anderen Depressionen, eine höhere Akzeptanz in der Gesellschaft. «Du bist ausgebrannt», impliziert, dass man etwas geleistet hat. Depressionen hingegen haben eher noch den Touch, nicht so belastbar zu sein oder «mit dir stimmt etwas nicht».

Wie entsteht eine Depression?

Das sind biochemische Prozesse, die im Körper ablaufen. Depressionen können auch durch Umwelteinflüsse wie Stress ausgelöst werden. Manchmal kommt es ganz plötzlich und die Betroffenen wissen gar nicht, was mit ihnen passiert. Depression kann auch vererbt werden. Ein Trauma in der Kindheit kann zu einer Depression führen.

Woran merkt man, dass man eine Depression hat oder bekommt?

Betroffene Personen sind tief traurig, können sich nicht mehr an Personen und Ereignissen erfreuen, oft grenzen sie sich ab von Freunden und Familie. Wenn solche Gefühle, Symptome und Anzeichen 14 Tage andauern, kann eine Depression vorliegen und die gesundheitliche Situation sollte mit einer Fachperson überprüft werden.

Die Nächte werden länger, die Tage kürzer und kälter. Warum reagieren Menschen darauf schwermütig?

Fernando Dearferdo, unsplash

Das hat mit Mangel an Licht zu tun. Unser Organismus verlangsamt sich im Winter, die Stimmung wird ruhiger, eventuell auch düsterer. Im Herbst ist man mehr in sich gekehrt, weniger draussen und dadurch weniger abgelenkt. Es muss sich aber nicht unbedingt um eine Herbstdepression handeln, sondern sonst um eine Depression, die man jetzt wahrnimmt.

Was raten Sie diesen Personen?
Dem Lichtmangel kann man entgegenwirken, in dem man raus geht, spazieren. Sicher bei Sonnenschein, aber am besten nicht nur bei schönem Wetter, sondern auch bei Hochnebel oder im Regen. Denn das Tageslicht gibt einem schon genügend Licht, um einer saisonalen Depression entgegenzuwirken. Natürlich hat das den positiven Begleiteffekt, dass man sich bewegt und frische Luft bekommt. Dies wirkt sich zusätzlich positiv auf unser Befinden aus.

Stimmt es, dass es immer mehr depressive Menschen gibt?
Die Zahl der Behandlungen nimmt zu. Ob es wirklich mehr depressive Menschen gibt, weiss ich nicht. Ich vermute eher, dass sich durch Kampagnen und prominente Betroffene, die sich in der Öffentlichkeit zum Thema äussern, die Akzeptanz in der Gesellschaft gestiegen ist. Deshalb sprechen mehr Menschen darüber und holen sich früher Hilfe.

Sigmund Freud glaubte, Depression sei nach innen gekehrte Wut.
Stark depressive Menschen empfinden noch nicht mal mehr Traurigkeit, sie nehmen Gefühle nicht mehr wahr, sind wie in sich erstarrt. Wenn es die Therapie möglich oder nötig macht, dass die depressive Person in einen Trauerprozess einsteigt, kann dies immer auch Wut auslösen, die zum Trauerprozess dazu gehört.

Wer leidet am häufigsten an Depressionen?
Frauen sind klar häufiger betroffen als Männer. Ebenso junge Menschen. Menschen ab 65 Jahren sind dann hingegen wieder weniger oft betroffen.

Welche Berufsgruppe leidet am häufigsten unter Depressionen?
Das Bundesamt für Gesundheit sagt, dass Menschen mit tieferer Ausbildung eher gefährdet sind, Depressionen zu bekommen. Dies bestätigt auch eine Statistik einer deutschen Krankenkasse.

Hat eine Depression auch eine positive Seite?
Menschen, die eine Depression hatten, schauen danach häufig dankbar darauf zurück. Sie haben viel über sich selber gelernt, was sie weiterbringt. Viele sagen auch, die Depression hätte sie gezwungen, hinzusehen und etwas zu ändern. In diesem Sinne, ja, hat die Krankheit durchaus auch eine positive Seite. Personen, die in einer Depression stecken, sind für eine solche Sichtweise noch nicht empfänglich. Sie würden darauf eher verletzt reagieren.

Eine Krankhet, auch die Depression, betrifft immer auch die Familie.
Wenn ein Mensch plötzlich dauernd traurig ist, keine Freude und Gefühle mehr zeigen kann und antriebslos ist, belastet das natürlich auch die Familie und das ganze Umfeld. Eine Partnerschaft und die Familie funktionieren nicht mehr wie vorher. Das ist für alle belastend. Wichtig ist, dass das Umfeld der betroffenen Personen zwar Verständnis entgegenbringt, man muss aber auch anerkennen, dass es eben auch für die Familie und das Umfeld eine grosse Belastung ist. Deshalb sollen und dürfen auch Angehörige Hilfe in Anspruch nehmen.

Unsere eidgenössisch anerkannten Psychotherapeuten behandeln:

- Depression
- Angststörung
- Traumata
- Essstörung
- Burnout

Information zu Ärzten und Therapien unter:
www.praxisambahnhof.ch/psychotherapie

Telefonische Terminvereinbarung: 055 555 05 05

Praxis am Bahnhof | Dorfstrasse 43/44 | 8630 Rüti | praxis@praxisambahnhof.ch

KARS FIGHT ACADEMY

NEU in Jona

www.houseofkars.ch

Von den Zusatzversicherungen der Krankenkassen anerkannt

Gutschein

für eine Gratis-Diagnose der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

In der Erstkonsultation wird aufgrund einer Puls-Zungen-Diagnose abgeklärt, ob eine Therapie mit TCM sinnvoll ist.

GONG TCM
Praxis für chinesische Medizin

Obere Bahnhofstr. 44, 8640 Rapperswil, 055 556 71 73
Marktstrasse 11, 8853 Lachen SZ, 055 556 70 71
Kantonsstrasse 162, 8807 Freienbach, 055 410 35 66
Schindellegistrasse 1, 8808 Pfäffikon (SZ), 055 525 56 99

info@gongtcm.ch
www.gongtcm.ch

Einsamkeit und das Gefühl unerwünscht zu sein, ist die schlimmste Armut.
Mutter Teresa

Kann man auch selber gegen eine Depression vorgehen, oder sollte man immer zum Arzt gehen?
Eine Depression nicht zu behandeln, kann dazu führen, dass die Krankheit chronisch werden kann. Wichtig ist, dass die betroffene Person für sich selber anerkennt, dass sich bei ihr etwas verändert hat, dass man sich selber nicht mehr gleich empfindet wie vorher. Sich dagegen zu wehren, sich selber Druck zu machen, sich zusammen zu reissen, nützt in der Regel nichts. Bei Anzeichen, die mehr als 14 Tage andauern, sollte man einen Arzt aufsuchen. Frühzeitig sich Hilfe zu holen, ist immer besser.

Wie kann der Arzt eine Diagnose stellen, wenn die Krankheit so schwer nachzuweisen ist?
Wir führen ein längeres und ausführliches Gespräch mit dem Patienten und können aufgrund dessen beurteilen, ob es sich um eine Depression handelt und wie stark ausgeprägt diese ist. Wichtig ist, dass auch körperliche Krankheiten, die depressionsähnliche Symptome aufweisen, wie beispielsweise Schilddrüsenunterfunktion etc. ausgeschlossen werden können.

Kann man Depressionen nur mit Medikamenten behandeln?
Bei mittelgradigen Depressionen ist es eine Möglichkeit und bei schweren ist es wichtig, Medikamente zu geben. Ein wesentlicher Faktor spielt aber die Psychotherapie, um in den Prozess der Verarbeitung einzusteigen. Medikamente helfen, zu stabilisieren, wie ein Gips bei einem Beinbruch. Die Therapie hilft, die Krankheit anzunehmen, als das, was sie ist und herauszufinden, was dahintersteckt und was eventuell dazu geführt hat.

Einmal depressiv, immer depressiv? Oder kann man aus einer Depression auch wieder vollständig herauskommen?
Aus einer Depression kann man vollständig herauskommen. Die Wahrscheinlichkeit, dass man mindestens ein Mal im Leben an einer Depression erkrankt, liegt bei 15 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit für eine anhaltende, depressive Störung liegt bei 2 bis 4 Prozent.

Arif Riyanto, unsplash

Interview: Carole Bolliger

IHR SCHWEIZER HANF UND CBD-SPEZIALIST IN RAPPERSWIL

Hanf ist eine der vielseitigsten Pflanzen der Natur. In unserer neuen HANFTHEKE in Rapperswil können Sie das wohltuende Potenzial dieser Pflanze kennenlernen.

Hanftheke Rapperswil
Obere Bahnhofstr. 56
8640 Rapperswil
055 211 08 03
www.hswissmedcannabis.com

Öffnungszeiten
Mo geschlossen
Di - Fr 10.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 17.00 Uhr

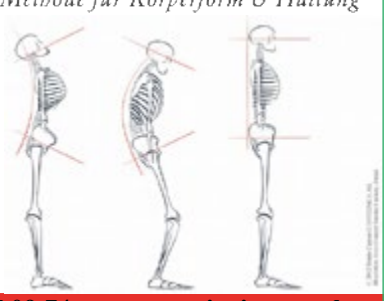
hanftheke RAPPERSWIL

Kraftvoll und beweglich ins neue Jahr!

die natürliche Bewegungsintelligenz des Körpers wiederentdecken, die Knochen ausrichten, Bandscheiben und Gelenke entlasten und die Tiefenmuskulatur trainieren

Schnupperkurs
5x Mi, ab 8.1.2020, 9-10 Uhr
Jona, 3-8 Pers., 150 CHF

CANTIENICA®
Methode für Körperform & Haltung



Dana Leiteritz • 077 415 09 74 • www.cantienica-ost.ch

GREEN LION Kung Fu

*«Ausbildungszentrum für traditionelles **Kung Fu**, mentales Training & die Tugenden der Shaolin **in Wald**.»*

洪家拳 **greenlion-kungfu.ch** 洪家拳