

# Depressionen

Depressionen sind psychische Störungen, bei denen folgende wesentliche Merkmale auftreten:

- Niedergeschlagenheit
- Freudlosigkeit
- Antriebslosigkeit
- Interesseverlust

Depressionen sind die häufigsten psychischen Beeinträchtigungen, die meist mit körperlichen Beschwerden einhergehen und bei denen die Abgrenzung zu normalen Reaktionen im Leben klinisch sehr schwer ist.

In der Allgemeinmedizinischen Praxis wird der Hausarzt wahrscheinlich am häufigsten mit dieser Krankheit konfrontiert. Epidemiologische Studien haben gezeigt, dass etwa 17% der Gesamtbevölkerung im Laufe ihres Lebens (Lebenszeitprävalenz) an einer Depression erkranken; das sind 20 570 Bürger der Stadt Bottrop.

Deutlich höher ist die Zahl der Ersterkrankungen bei jenen Patienten, die den Hausarzt aufsuchen. Verschiedene Fragebogenstudien haben gezeigt, dass zwischen 12 und 25% der Patienten an einer Depression unterschiedlichen Ausmaßes leiden.

Umgerechnet auf die Bottroper Bürger leiden danach bis zu 30 250 Menschen in Bottrop an einer Depression, wobei bei mehr als der Hälfte der Patienten das Krankheitsbild unerkannt bleibt.

## **Die folgenden Fragen können Hinweise für eine Depression sein:**

1. Leiden Sie seit mindestens 2 Wochen an einer depressiven Stimmung?
2. Haben Sie ein deutlich vermindertes Interesse oder einen deutlich verminderten Freudeverlust?
3. Verspüren Sie verminderte Energie oder erhöhte Ermüdbarkeit?
4. Ist es zu einem Verlust Ihres Selbstvertrauens gekommen?
5. Machen Sie sich unbegründet Selbstvorwürfe oder unangemessene Schuldgefühle?
6. Haben Sie Todesgedanken, Freitodgedanken?
7. Haben Sie Schwierigkeiten mit der Konzentration oder dem Denken?
8. Fühlen Sie sich wertlos?
9. Haben Sie Schlafstörungen?
10. Haben Sie einen Appetit- oder Gewichtsverlust?
11. Können Sie Freude nicht mehr empfinden?
12. Haben Sie ein Morgentief?
13. Haben Sie einen deutlichen Libidoverlust?
14. Neigen Sie zum Weinen?
15. Fühlen Sie sich häufig verzweifelt und hoffnungslos?
16. Sind Sie unfähig, Ihren täglichen Aufgaben im Haushalt oder bei der Arbeit nachzukommen?
17. Haben Sie eine pessimistische Zukunftsperspektive, grübeln Sie über die Vergangenheit?
18. Sind sie weniger gesprächig?
19. Fühlen Sie sich unruhig oder gehemmt?

Wenn Sie mehr als 5 dieser Fragen mit "Ja" beantworten können, sollten Sie sich bei ihrem Hausarzt, einem niedergelassenen Nervenarzt oder im Gesundheitsamt vorstellen.