

Depressionen

Depression. Bei ihr handelt es sich um einer der psychischen Erkrankungen, die am meisten missverstanden und unterschätzt ist. Häufig wird der Begriff in alltäglichen Konversationen ganz banal verwendet, aber was genau sind denn Depressionen? An welchen Symptomen kannst du bemerken, dass du sie eventuell hast?

Was ist das?

Bestimmt hast du den Begriff schon einmal gehört, aber woran denkst du eigentlich, wenn man das Thema anspricht? An traurige Menschen, die ständig am Weinen sind, dunkle Kleidung tragen und kaum ansprechbar sind? Genau das ist das Problem. Eine Depression ist nämlich nicht, dass was dich das Stigma glauben lässt, sondern eine psychische Erkrankung, welche nicht leicht zu erkennen ist.

Sie zeigt sich nicht durch keinen Hautauschlag oder die Wahl der Kleidung, sondern zeichnet sich durch einen stillen Leidensweg aus. Menschen, die unter dieser Krankheit leiden, fühlen sich einsam und hilflos, obwohl sie gar nicht allein sind, denn über fünf Millionen Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland an einer Depression und allgemein ist sie einer der häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit.

Doch wie sehen die eigentlichen Symptome aus?

- Schmerzen (z.B. unspezifische Kopf- oder Bauchschmerzen)
- ständige Müdigkeit, Energiemangel, Schlafstörungen, Veränderung des Appetits
- Reizbarkeit, Angst, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Störungen der Konzentration, der Aufmerksamkeit und des Denkvermögens
- zunehmende Lustlosigkeit, Interessenverlust Freudlosigkeit (Depressive Stimmung, ein Gefühl der inneren Leere, Gefühllosigkeit)
- negative und pessimistische Zukunftsvorstellungen;
- Selbsttötungsgedanken oder -handlungen / selbstverletzendes Verhalten
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Nachlassende sexuelle Interesse
- Gedächtnisschwund
- Soziale Isolation (Keine Interesse sozialen Aktionen, selbst mit Menschen, die du liebst)

Was sind mögliche Folgen der Symptome?

Die Mehrheit der Betroffenen entwickeln früher oder später Suizidgedanken, weil sie durch die große Belastung, keinen anderen Ausweg mehr finden. 10 bis 15% aller Erkrankten mit wiederkehrenden, schwer ausgeprägten, depressiven Phasen sterben durch Suizid.

Auch wenn der Selbstmord im Kindesalter noch selten ist, so zählt er im Jugendalter zu der häufigsten Todesursache. Bei ihnen besteht ein bis zu 20-fach erhöhtes Risiko für suizidales Verhalten. Jungen versterben im Vergleich zu Mädchen dreimal so häufig durch Suizid.

Oft wird die Erkrankung zu spät oder erst nach mehreren Jahren entdeckt, da viele Leidende zu wenig über psychische Erkrankungen wissen, ein Schamgefühl und ein Gefühl des Versagens miteinhergeht.

Der Grund warum Jungs sich öfter das Leben nehmen, ist vermutlich, weil sie den Stereotypen des starken Mannes nicht entsprechen und keine Schwäche zeigen wollen und sich somit auch keine Therapeutische Hilfe suchen.

Was sind temporäre Hilfen?

Die persönliche Bewältigung von Stimmungstiefs kann durch verschiedene Verhaltensweisen positiv unterstützt werden. Dazu können gehören:

- sich geeigneten Gesprächspartner*innen anzuvertrauen
- nicht im Grübeln zu versinken
- mit anderen Menschen Zeit zu verbringen und etwas zu unternehmen, welches einem Freude bereitet, weiterhin die Hobbys auszuüben
- Entspannungstechniken (Yoga, Atemübungen usw.) anzuwenden
- körperlich aktiv zu sein – am besten an der frischen Luft, im Grünen. Einen geregelten Tagesablauf beizubehalten, welcher ruhige Mahlzeiten, Entspannungspausen und ausreichend Schlaf beinhaltet!
- Sich eine Auszeit zu nehmen

Letztendlich ist es aber auch hier sehr ratsam eine Therapie in Betracht zu ziehen, denn professionelle Hilfe von außen hat sich bis jetzt am effektivsten gezeigt.

Zudem haben wir Vertrauenslehrer*innen (Frau Schwenk und Herrn Herzberg, stand: 2020/21) und die Schulsozialarbeiter*innen (Frau Finnern und Herrn Herz), die jeder Zeit angesprochen werden können!

*(Falls ihr euch unsicher seid die Vertrauenslehrer*innen anzusprechen, findet ihr weiter unten ein Interview mit Ihnen, wodurch ihr sie etwas näher kennenlernen könnt. Ihr erfährt was deren Aufgabe ist und vor allem das sie immer mit einem offenen Ohr für euch da sind!)*

Frau Schwenk: j.schwenk@kant-gym.de

Herr Herzberg: m.herzberg@kant-gym.de

Schulsozialarbeit: schulsozialarbeit@kant-gym.de

→ Telefon: 0176 758 66 646

(Oder einfach auf dem Untis Messenger eine Nachricht senden)

24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für alle, die 0800 111011 wählen.

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Bei akuten und stark anhaltenden Suizidgedanken bitte die 112 wählen!