

«Menschen mit Depression neigen dazu, sich selbst zu stigmatisieren»

Bis zu 20 Prozent der Menschen erkranken mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression. Diese tritt meist schleichend auf und kann schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. Dr. med. Christian Imboden, EMBA, Ärztlicher Direktor und Vorsitzender der Klinikleitung an der Privatklinik Wyss AG, weiss über die Erkrankung zu berichten.

**Dr. med.
Christian
Imboden**



Herr Dr. med. Imboden, Depressionen sind eine der häufigsten psychischen Störungen. Warum sind sie heute immer noch tabuisiert?

Obwohl das Tabu um die Depression in den letzten Jahren durch die verstärkte öffentliche Diskussion reduziert wurde, sind psychiatrische Erkrankungen grundsätzlich immer noch stärker tabuisiert als somatische Erkrankungen, da sie mit schwer fassbaren, «unsichtbaren» psychischen Symptomen einhergehen. Leider herrscht teilweise nach wie vor die Meinung, psychische Krankheiten seien selbst verschuldet. Menschen mit Depression neigen zudem häufig dazu, sich selbst zu stigmatisieren.

Welche Symptome gehen mit einer Depression einher?

Nebst reduziertem Antrieb, Interessensverlust sowie einer anhaltenden und wenig modulierbaren, deprimierten Stimmungslage leiden Betroffene oft unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Schuld- und Insuffizienzgefühlen, Appetitminderung und negativen Zukunftsperspektiven. Suizidgedanken sind dabei das gefährlichste Symptom.

Wodurch werden Depressionen verursacht?

Die Ursachen sind komplex und resultieren aus genetischen Faktoren, biografischen Belastungen sowie psychosozialen Stress. Auch gewisse körperliche Krankheiten steigern das Erkrankungsrisiko.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für die Depression?

Mittels Psychotherapie wird bei leichten und mittelgradigen Depressionen oft eine gute Wirkung erzielt. Bei schwereren Verläufen

sollte eine antidepressive Medikation erfolgen. Im Grunde ist die Kombination dieser beiden Methoden effektiver als eine davon allein. Zusätzlich können beispielsweise Sport und Achtsamkeit hilfreich sein.

Wie stehen die Heilungschancen?

Depressionen sind gut behandelbar, allerdings müssen bei ungefähr einem Drittel der Betroffenen weitere Massnahmen wie etwa eine medikamentöse Kombinationsbehandlung erfolgen.

Warum ist es wichtig, Depressionen nicht unbehandelt zu lassen?

Eine unbehandelte Depression kann chronifizieren und somit schwieriger zu behandeln werden sowie zu verschiedenen biologischen und psychologischen Veränderungen führen, die das Rückfallrisiko erhöhen. Daher sollten Depressionen ab einem Schweregrad, der zu einer Beeinträchtigung des beruflichen und sozialen Alltags führt, fachkundig behandelt werden.



Wo finden Betroffene Unterstützung?

Bereits Hausärzt:innen können bei genügenden Kenntnissen eine Behandlung einleiten. Weitere Anlaufstellen sind psychiatrisch-psychotherapeutische oder psychologische Praxen sowie ambulante Dienste psychiatrischer Institutionen.

Mehr Informationen unter:
www.privatklinik-wyss.ch