



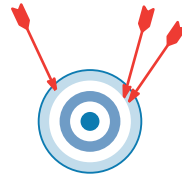
Depression: Auswahl möglicher Symptome

Autor: Dr. Roland Mühlbauer.
Grafiken: W&B/Astrid Zacharias



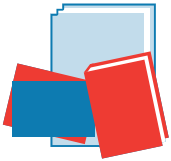
Innere Leere

Es überwiegt ein Grundgefühl tiefer Herabgestimmtheit, Traurigkeit und innerer Leere. Depressionskranke fühlen sich oft vollkommen mut- und hoffnungslos.



Konzentrationschwäche

Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Betroffene erleben Tätigkeiten als anstrengend und überfordernd, die vor der Erkrankung mühelos zu bewältigen waren.



Interesseverlust

Betroffene verlieren die Freude an normalerweise als angenehm empfundenen Dingen. Die Anteilnahme an der gesamten Umwelt schwindet, auch an negativen Aspekten.



Ärger

Betroffene zeigen mitunter Symptome wie Gereiztheit, Aggressivität und Ärger-Attacken. Einige haben ihre Impulse schlechter unter Kontrolle und neigen zu Suchtverhalten.



Energieverlust

Betroffene haben wenig Energie und Entschlusskraft. Selbst Alltagserledigungen und einfache Entscheidungen fallen ihnen schwer. Sie fühlen sich ständig müde.



Körperliche Beschwerden

Hinter körperlichen Beschwerden wie z.B. Rücken- und Kopfschmerzen oder Tinnitus kann sich eine Depression verbergen, die unter Umständen gar nicht erkannt wird.



Selbstzweifel

Es kommt zu einem starken Verlust an Selbstvertrauen und zu massiven Minderwertigkeitsgefühlen. Negative Gedanken überwiegen.



Gewichtsveränderungen

Der Appetit kann abhanden kommen und das Gewicht abnehmen. Andererseits kann durch Bewegungsarmut und Heißhungeranfälle auch das Gewicht zunehmen.



Schuldgefühle

Schuldgefühle kommen auf und können sich bis zu dem Wahn steigern, die eigene Erkrankung sei eine Bestrafung für vergangenes Fehlverhalten.



Schlafstörungen

Die häufig sehr ausgeprägten Schlafstörungen können sich äußern mit erschwertem Einschlafen, nächtlichen Wachphasen oder frühmorgentlichem Erwachen.



Ängste

Angustzustände, Gedanken an den eigenen Tod oder an Suizid treten in schweren Fällen auf. Umgekehrt führen Angsterkrankungen auch sehr oft zu Depressionen.



Libidoverlust

Sowohl bei Männern als auch bei Frauen kann die Lust auf Sex schwinden. Auftreten können auch Potenzstörungen und Schwierigkeiten, einen Orgasmus zu erleben.