

## Depressive Störungen: Krise im Kopf

**Berlin - Die Adventszeit steht vor der Tür. Für viele eine schöne Zeit. Zugleich sind die Tage jedoch kürzer und die Sonnenstunden werden weniger. Das kann aufs Gemüt schlagen. Einige Menschen leiden möglicherweise sogar unter einer Winterdepression; eine sogenannte saisonale Depression. Welche depressiven Störungen es sonst noch gibt und wo Sie Hilfe bekommen, zeigt Ihnen die Stiftung Gesundheitswissen - evidenzbasiert und kostenfrei.**

### **Sind Stimmungsschwankungen normal?**

Stimmungsschwankungen kennen wir alle: Man wacht gut gelaunt auf, aber im Tagesverlauf und mit zunehmendem Stress kippt die Stimmung und das Wohlbefinden schwindet. Gelegentliche Stimmungsschwankungen sind noch keine Depression. Jedoch gibt es Krankheiten, die die Stimmung nachhaltig beeinflussen. Dazu gehören depressive Störungen. Sie beeinträchtigen das gesamte Wohlbefinden und Selbstwertgefühl der Erkrankten.

### **Welche depressiven Störungen gibt es?**

Die unipolare Depression ist die häufigste Form der Depression. Sie äußert sich unter anderem in Niedergeschlagenheit, Interessen-, Freud- und Antriebslosigkeit sowie Erschöpfung. Eine chronische Verstimmung wird Dysthymie genannt. Sie ist der Depression sehr ähnlich, jedoch sind die Symptome weniger stark ausgeprägt und die Betroffenen können ihren Alltag meist bewältigen. Bekannt ist auch die Wochenbettdepression. Betroffene fühlen sich für längere Zeit nach einer Geburt niedergeschlagen, kraftlos und verspüren keine Freude mit ihrem Neugeborenen. Extreme Stimmungs- Hochs und Tiefs haben Menschen mit einer bipolaren Störung. Hier bedarf es anderer Therapien als bei der unipolaren Depression. Wer durch schwierige Lebensereignisse kurzzeitig aus der Bahn geworfen wird und Probleme hat seinen Alltag zu bewältigen, leidet eventuell an einer depressiven Anpassungsstörung.

### **Wo bekomme ich Hilfe?**

Manchmal ist es hilfreich, bei Anzeichen von psychischen Problemen mit engen Freunden oder Familienmitgliedern zu reden. Kann die Vertrauensperson nicht weiterhelfen, sind der Hausarzt oder die Hausärztin eine gute Anlaufstelle. Der Arzt stellt gegebenenfalls die erste Diagnose und überweist den Patienten weiter an einen Fachkollegen. Selbstverständlich steht es jedem Patienten frei, sich auch ohne Diagnose und Überweisung an einen Psychotherapeuten zu wenden. Ist man auf Soforthilfe angewiesen, können das Krisentelefon der TelefonSeelsorge unter 0800 1110111 und 0800 1110222, eine psychiatrische Klinik oder der Rettungsdienst erste Hilfe leisten.

Detaillierte Informationen zu depressiven Störungen, Stress und Hilfe bei psychischen Problemen finden Sie auf der Webseite der Stiftung Gesundheitswissen:

- [Hier geht es direkt zum Artikel depressive Störungen](#)
- [Hier finden Sie Hilfe bei psychischen Problemen](#)
- [Alles zum Thema Stress](#)