

Münster | 15.03.2018

Depression: Die Last des Frühlings

Die Temperaturen steigen, die Natur lebt auf. Doch nicht alle genießen den Frühling. Menschen mit Depressionen geht es in dieser Jahreszeit oft besonders schlecht. Umso wichtiger ist jetzt eine professionelle Unterstützung

Nicht im Winter nehmen sich die meisten Menschen das Leben, sondern im Frühjahr. Eindeutig wissenschaftlich erklären lässt sich dieses Phänomen bisher nicht. Verschiedene Faktoren scheinen zusammenzukommen. 90 Prozent der Menschen, die einen Suizid begehen, sind psychisch erkrankt, meistens an einer Depression. „Nach der dunklen und kalten Jahreszeit steigert das vermehrte Sonnenlicht den Antrieb. Der stimmungsaufhellende Effekt tritt aber erst später ein, nach etwa zwei Wochen. Dadurch kann sich das Suizidrisiko erhöhen. Vor allem wenn das Gefühl der lebensermüdenden Hoffnungslosigkeit nicht therapeutisch aufgefangen wird“, erklärt YooJeong Lee, leitende Oberärztin der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Vergleiche rauben oft den letzten Funken Hoffnung

Der Blick auf die aufblühende Umwelt macht depressiv erkrankten Menschen zusätzlich schmerzlich bewusst, wie sehr sie selbst vom Leben abgeschnitten sind. Die Hoffnungslosigkeit steigt ebenso wie das Gefühl, völlig versagt zu haben. Wenn noch nicht einmal die Frühlingsboten es schaffen, den schwarzen Schleier zu durchdringen. Für Angehörige und Freunde ist es gerade in dieser Jahreszeit oft schwer nachzuvollziehen, dass gut gemeinte Ratschläge nicht helfen und eher noch weiteren Rückzug provozieren. Dennoch ist es wichtig, in Kontakt zu bleiben, Hoffnung zu vermitteln und zu einer Therapie zu motivieren. Denn die Behandlungsmöglichkeiten sind gut und Lebensmüdigkeit ist überwindbar.

Depressionen sind psychotherapeutisch und medikamentös gut zu behandeln

„Insbesondere bei schweren Depressionen kann eine medikamentöse Mitbehandlung unabdingbar sein und wichtige Zugänge für die psychotherapeutische Arbeit schaffen“, erklärt die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie YooJeong Lee. Auch Patienten mit leichten und mittelgradigen Depressionen können, vor allem in Krisenzeiten, von einer medikamentösen Begleittherapie profitieren. „Entscheidend ist immer der Einzelfall. Und entscheidend ist auch, rechtzeitig eine Psychotherapie einzuleiten. Denn Probleme lösen können Medikamente nicht“, so die Oberärztin der Christoph-Dornier-Klinik.

80 Prozent der Deutschen glauben, dass Antidepressiva abhängig machen

Die Annahme, dass Antidepressiva abhängig machen, wird meistens mit Absetzphänomenen begründet, die insbesondere dann auftreten können, wenn die Dosis abrupt geändert wird. Um Nebenwirkungen, wie Stimmungsschwankungen, Schwindel, Unruhe oder Magen-Darm-Probleme möglichst gering zu halten, sollten Antidepressiva schrittweise aufdosiert und ausgeschlichen werden. „Der Organismus braucht Zeit, sich an die chemischen Veränderungen im Gehirn anzupassen. Ein Zeichen von Abhängigkeit im Sinne einer Suchterkrankung sind diese Symptome nicht“, sagt YooJeong Lee.

Aufklärung kann Leben retten

Die Sorgen der Menschen kann die Ärztin verstehen: „Die Gabe von Medikamenten ist immer ein sensibler Eingriff, der gut begründet sein muss und einer behutsamen und sorgfältigen Aufklärung bedarf. Wichtig ist, dass ein depressiv erkrankter Mensch über alle Behandlungsoptionen informiert ist, sich bewusst für oder gegen eine Behandlung entscheiden kann und dabei professionell begleitet wird.“ Aus ihrer Sicht sollte jede psychopharmakologische Behandlung mit einer Psychotherapie kombiniert werden. Denn auch das helfe, Vorurteile abzubauen und Leben zu retten – insbesondere in Zeiten, die besonders belastend sind.

<3.651 Zeichen inkl. Leerzeichen>

Tags: Antidepressiva, Christoph-Dornier-Klinik, Depression, Frühjahr, Frühling, Lebensmüdigkeit, Psychopharmaka, Psychotherapie, Suizid

Kontakt

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie / Dr. med. YooJeong Lee, Leitende Oberärztin / Tibusstraße 7-11, 48143 Münster / Tel. 0251/48 10-102 / info@christoph-dornier-klinik.de / www.christoph-dornier-klinik.de

Pressekontakt

Katja Schepers / Presse- und Öffentlichkeitsarbeit / Am Kleinen Anger 21, 14109 Berlin / Tel. 030 537 944 50 / mobil: 0163 361 70 55 / info@schepers-pr.de

Hintergrundinformationen zur Klinik

Die Christoph-Dornier-Klinik feiert dieses Jahr ihr 25-jähriges Bestehen. Mit ihrem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungskonzept leistete sie in Deutschland Pionierarbeit. Auf Basis aktueller Forschungsergebnisse und langjähriger Erfahrung wurde dieses um klärungsorientierte und schematherapeutische Anteile erweitert. Das Intensivkonzept der Klinik beinhaltet bis zu zehn Einzelpsychotherapiesitzungen à 50 Minuten pro Woche zuzüglich weiterer, auf den individuellen Bedarf abgestimmter Gruppentherapien. Bei Bedarf finden therapeutische Übungen auch im Lebensumfeld des Patienten statt. Das Behandlungsangebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.