

# DEPRESSION, ANGST & PANIK

## Die Seele ruft um Hilfe



**Depression** ist eine weitverbreitete Erkrankung, die **häufig nicht erkannt** und in vielen Fällen nicht ausreichend behandelt wird.

Verschiedene fassbare äußere Ursachen und Auslöser führen bei individuell unterschiedlicher Empfindlichkeit der Psyche zu einer **Störung des Gleichgewichtes von Überträger-substanzen** im Gehirn. Gedrückte Stimmung, innere Unruhe oder Erschöpfungszustände mit Interessenverlust, Freudlosigkeit und Veränderung des allgemeinen persönlichen Schwunges wie auch körperliche Beschwerden sind die Folge.

Menschen mit Depressionserkrankungen müssen nicht immer „traurig“ sein:

**Angst und Panik sowie vegetative Erscheinungen stehen für die Betroffenen oft im Vordergrund.**

**Auch die Behandlung von Schlafstörungen ist wichtig.**

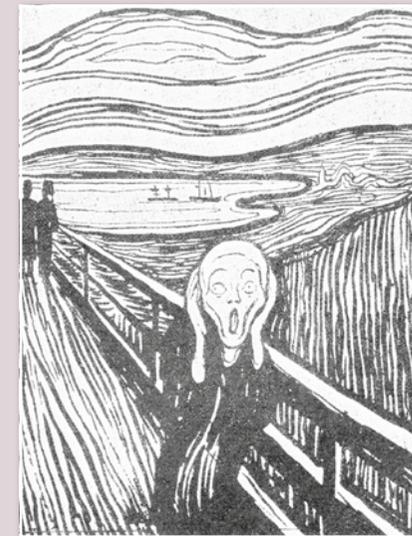
Anfallsweise auftretende **Panikattacken** können auf eine „**versteckte Depression**“ hinweisen

- Herzklopfen
- Brustschmerz
- Schwitzen
- Hitze- oder Kälteschauer
- Kribbelsensationen
- Zittern
- Atemnot
- Erstickungsgefühl
- Übelkeit
- Bauchschmerzen
- Schwindel
- Unsicherheit
- Entfremdungsgefühl der eigenen Person und/oder der Umwelt gegenüber
- Angst verrückt zu werden
- Angst vor Kontrollverlust
- Todesangst

**ERKENNEN SIE GEMEINSAM MIT IHREM ARZT DEPRESSIONEN.**

### Sind Sie depressionsgefährdet?

- Leiden Blutsverwandte von Ihnen an Depression?
- Gab es in den letzten Monaten in Ihrem Leben besonders viele Veränderungen oder belastende Ereignisse?
- Hatten Sie in der letzten Zeit eine schwere oder länger andauernde körperliche Erkrankung oder Operation?
- Leiden Sie unter Schlafdefizit (unabhängig von der Ursache)?
- Fragen andere Sie, ob Sie ein „Burn out“ haben?



E. Munch „Der Schrei 1893“/© VBK, Wien 1999

### Sie sind möglicherweise schon depressiv

- Waren Sie früher allgemein interessierter, begeisterungsfähiger?
- Fühlen Sie sich vereinsamt und von Ihrem sozialen Umfeld im Stich gelassen oder abgelehnt?
- Fühlen Sie sich minderwertig, machen Sie sich Vorwürfe oder haben Sie Angst zu versagen?
- Sind Sie grüblerisch, unentschlossen, pessimistisch, zukunftsängstlich?
- Fühlen Sie sich leer, hoffnungslos oder weinerlich?
- Haben Sie schon daran gedacht, sich umbringen zu können?

### Erste Warnzeichen für Depressionserkrankung

- Schlafen Sie schlechter?
- Wachen Sie früh auf?
- Sind Sie ständig müde?
- Sind Sie weniger leistungsfähig?
- Fühlen Sie sich allgemein unwohl, nervös oder ängstlich?
- Haben Sie oft Kopf- oder Rückenschmerzen, Druckgefühl in der Brust?
- Haben Sie unerklärliche Atem-, Herz-, Kreislauf-, Magen-, Darm- oder Unterleibsbeschwerden?
- Haben Sie weniger Lust auf Sex?

**DEPRESSION IST MEDIKAMENTÖS UND PSYCHOTHERAPEUTISCH BEHANDELBAR.**