

PSYCHISCHE GESUNDHEIT – DEPRESSION

Herr Dr. Mulser, wie erkennt man, dass man unter einer Depression leidet?

Zentrale Symptome einer Depression sind Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Interesseverlust, Hoffnungslosigkeit, Antriebsmangel, häufig begleitet von Ängstlichkeit und erhöhter Ermüdbarkeit. Üblicherweise diagnostiziert man heute dann eine Depression, wenn über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen fünf zentrale depressive Symptome gleichzeitig vorhanden sind und damit eine Änderung der vorher bestehenden Leistungsfähigkeit einhergeht.

Wie wahrscheinlich ist es an einer Depression zu erkranken?

Die Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu erkranken ist recht hoch, sie zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Das Risiko im Leben daran zu erkranken liegt bei Männern bei 12-16% und bei

Frauen bei 20-26%. Aktuell leiden 2-3% der Männer und 4-7% der Frauen an einer Depression. Das Ersterkrankungsalter liegt im Durchschnitt zwischen 20 und 40 Jahren, wobei es stark streut und von der Kindheit bis ins hohe Alter reichen kann. Neuere Statistiken zeigen eine deutliche Zunahme depressiver Erkrankungen in allen untersuchten Ländern und über alle Altersklassen hinweg. Insbesondere die jüngeren Jahrgänge (18-29 Jahre) weisen ein deutlich gesteigertes Erkrankungsrisiko auf.

Was hilft bei einer Depression und wo kann ich mir Hilfe holen?

Neben der Pharmakotherapie (Medikamente) hat sich heute die psychologische Behandlung mit kognitiv-verhaltenstherapeutischen Elementen etabliert. Zahlreiche empirische Arbeiten belegen, dass kurzfristig die psychologische Behandlung mit der Pharmakotherapie

vergleichbar, längerfristig (1-3 Jahre) der Pharmakotherapie überlegen ist. Die Pharmakotherapie erhalten Sie bei Psychiatern (Mediziner), die psychologische Behandlung bei Psychologen und Psychotherapeuten.

Wie sieht eine solche etablierte psychologische Behandlung von Depressionen aus?

Dies sollte eine problemzentrierte, strukturierte, psychologische Behandlung sein, die bezogen auf Depressionen folgende Schwerpunkte verfolgt: Überwindung der Inaktivität bzw. einseitigen, belastenden Aktivität; Verbesserung des Sozial-, Kommunikations- und Interaktionsverhaltens sowie der sozialen Kontaktstruktur; Erkennen, Überprüfen und Korrigieren dysfunktionaler Einstellungen und Überzeugungen; Aufbau eines Bewältigungs- und Problemlöserepertoires für zukünftige Krisen.



Dr. Hubert Mulser
Psychologe

 Ordentliches Mitglied der Psychologenkammer

Dr. Hubert Mulser
Psychologische Praxis
Pfarrplatz 4
I-39042 Brixen (BZ)
Tel. +39 348 0463280
info@psychologe-brixen.it
www.psychologe-brixen.it