



## Depression/Erklärung

Eine Depression ist eine ernst zu nehmende psychische Erkrankung. Eine frühe Diagnose und Therapie sind wichtig, um die Krankheit zu behandeln und bestenfalls zu überwinden.

Unter einer Depression versteht man allgemein einen anhaltenden Zustand psychischer Niedergeschlagenheit.

Diese unterscheidet sich von „normalen“ Gefühlen der Erschöpfung, Mutlosigkeit und Trauer, die als Reaktion auf konkrete Probleme entstanden sind.

Solche „Tiefs“ kennt jede\*r und diese gehen meist vorüber, sobald die auslösenden Ereignisse verarbeitet sind. Eine unbehandelte Depression dagegen bessert sich in der Regel nicht von selbst. Sie kann unterschiedliche Ursachen haben und auch völlig unabhängig von äußeren Umständen auftreten.

Grundsätzlich kann man zwischen zwei Arten von Ursachen unterscheiden: es gibt solche, die erblich (genetisch) bedingt sind. Diese betreffen die Veranlagung jedes einzelnen Menschen. Und es gibt Gründe, die in der Lebensgeschichte, im Umfeld und in der Lebensführung zu suchen sind. Auch Medikamente können als Nebenwirkung eine Depression verursachen.

### Ursachen

Depressionen treten häufig auf bei:

- früheren depressiven Zuständen;
- depressiven und manisch-depressiven Erkrankungen in der Familie;
- Suizidversuche in der eigenen Vorgeschichte oder Familie;
- körperlichen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebserkrankungen;
- Alkohol-, Tabletten- oder Drogenabhängigkeit;
- schwerwiegenden Ereignissen wie Verlust einer geliebten Person, Beziehungskrise oder Arbeitslosigkeit;
- Vereinsamung und mangelnder sozialer Unterstützung.

### Was sind Anzeichen einer Depression?

Nicht nur in ihren Formen ist eine Depression unterschiedlich, sondern auch in ihrer Ausprägung und Symptomatik. So wird zwischen einer leichten, mittleren und schweren Depression unterschieden. Die Einstufung erfolgt anhand der auftretenden Symptome und deren Ausprägung. Bei einer Depression gibt es 3 Hauptsymptome. Zu diesen Anzeichen gehören:

- Niedergeschlagenheit: Die Betroffenen leiden unter einer anhaltenden depressiven Stimmung. Das Gefühl der Niedergeschlagenheit kann bis zu Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung reichen.
- Antriebslosigkeit: Depressive fühlen sich geistig und körperlich erschöpft – selbst alltägliche Aufgaben können sie nur schwer oder gar nicht bewältigen. Nicht selten bleiben Betroffene deshalb den ganzen Tag im Bett liegen.



- Interessenlosigkeit: Wer unter einer Depression leidet, empfindet eine tiefe Leere und verliert das Interesse an allem – auch an den Dingen, die ihm zuvor Freude bereitet haben.  
Depressive sind aber nicht nur niedergeschlagen, freud- und antriebslos, sondern es gibt weitere Anzeichen, die sich dazu gesellen. Zu den Nebensymptomen einer Depression können unter anderem Folgende gehören:
- Schuldgefühle
- Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Starke Selbstzweifel
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Starke Unruhe
- Schmerzen (z. B. Kopf-, Glieder- und Rückenschmerzen)
- Verminderte Libido
- Suizidgedanken

Es kann auch eine Panikattacke auftauchen. Dabei handelt es sich um eine plötzlich auftretende starke Angst, die auch mit anderen Beschwerden einhergehen kann, beispielsweise Herzklopfen und Zittern.

## Präventionsmaßnahmen für MitarbeiterInnen

### Die Primärprävention

- ausreichend Schlaf,
- Sport und Bewegung,
- Meditations- oder Entspannungsübungen,
- positive soziale Kontakte.
- eine gesunde Ernährung,
- die Erstellung eines Wochenplans, um neben den Pflichten, ausreichend positive Aktivitäten mit einzubauen.

### Unterstützende Selbsthilfemaßnahmen bei Depressionen

Als Unterstützung bei der Behandlung von Depressionen können Meditation, Achtsamkeitstraining, Entspannungsübungen, pflanzliche Mittel, Musik und Massagen hilfreich sein. Auch eine gesunde Ernährung und insbesondere Sport können bei der Linderung der Symptome unterstützen.



### **Pflanzliche Stimmungsaufheller?**

- Baldrian
- Hopfen
- Johanniskraut
- Lavendel
- Melisse
- Passionsblume.
- Safran
- Zitrusdüfte

### **Vermeidbare Risikofaktoren**

Folgende Risiken solltest du ausschließen, um einer Depression vorzubeugen:

- Alkoholmissbrauch
- Substanz-/Drogenmissbrauch
- stressige Lebenssituationen

### **Präventionsmaßnahmen des Betriebes**

Betroffene, reden nur offen über ihre Probleme, wenn sie keine negativen Konsequenzen befürchten müssen. Dann sollte es zumindest im geschützten Raum möglich sein, diese Punkte zu besprechen und Lösungen zu finden, zum Beispiel könnte es Standardabläufe geben, wann und mit wem es vertrauliche Gespräche mit Vorgesetzten oder anderen Beteiligten gibt, oder standardisierte Lösungen, die zeitweise Entlastungen schaffen, etwa Teilzeitregelungen.“

*Manche Firmen arbeiten auch mit externen Anbietern zusammen.*

Das Wichtigste ist, im Unternehmen für eine Atmosphäre zu sorgen, die von Vertrauen, Offenheit und Toleranz gegenüber psychischen Erkrankungen geprägt ist. Die dafür Sorge tragen sollten, dass depressiv erkrankte MitarbeiterInnen ein Betriebsklima vorfinden, in dem sie vertrauensvoll und offen über ihr Leiden sprechen können. Ist diese Voraussetzung vorhanden, kann der Blick nach vorne gerichtet und in gemeinsamen Gesprächen nach Lösungswegen gesucht werden.

Empfehlenswert wäre ein einheitlicher „Notfallplan“ für den Betrieb

### **Zusätzlich:**

- Entlastungsgespräch anbieten
- Auf regelmäßige Pausen achten
- Diffuser mit Zitrusdüfte/Lavendelöle (Bsp. FEELING Öle )