

# Weit mehr als Traurigkeit

**E**twa einer von fünf Menschen in Deutschland entwickelt im Lauf seines Lebens eine Depression. Wahrscheinlich kämpft auch in Ihrem näheren Umfeld gerade jemand mit der Krankheit: ein Familienmitglied etwa, ein Freund, eine Kollegin. Viele, die um das Leiden wissen, wollen ihren Lieben beistehen



**Michaela  
Maya-Mrschtk**  
Redakteurin  
*Michaela.Maya-  
Mrschtk@spektrum.de*

und helfen – doch wie? Ab S. 6 gibt der Psychiater Ulrich Hegerl hilfreiche Tipps, wie man nahestehende Personen in einer depressiven Phase unterstützt.

Sein erster Rat lautet: Informieren Sie sich über die Erkrankung. Hinter Depressionen steckt nämlich so viel mehr als eine getrübe Stimmung. Eine depressive Episode verzerrt die Sicht einer Person auf die Welt und auf sich selbst, sie beeinflusst die Gedanken und schränkt das Gefühlsleben ein. Manche Betroffenen entwickeln eine Anhedonie, die ihnen jegliche Freude nimmt (S. 36). Bei älteren Patientinnen und Patienten sind

oft auch kognitive Fähigkeiten beeinträchtigt, so dass ihre Symptome der einer Demenz ähneln können (S. 24).

In jedem Fall ist eine Depression eine ernste Erkrankung. Allein durch Willenskraft kann man sich nicht aus ihren Fängen befreien. Was hilft Patientinnen und Patienten also? Häufig bringt eine Psychotherapie oder eine Behandlung mit Antidepressiva Erleichterung – obwohl die Pillen anders wirken als lange gedacht (siehe S. 42). Auch eine Wachtherapie erwies sich in Studien als erstaunlich effektiv: Nach nur einer durchgemachten Nacht geht es vielen Depressiven besser (S. 70).

Leider fühlt sich noch lange nicht jeder Betroffene im Stande, seine Beschwerden offenzulegen und sich die nötige Hilfe zu suchen – zu groß ist die Angst vor Vorurteilen und Benachteiligung (S. 16). Doch wir alle können dazu beitragen, das Stigma zu bekämpfen: Je mehr wir über die Krankheit wissen und sie als solche akzeptieren, desto leichter wird es, über sie zu sprechen.

Eine informative Lektüre und beste Gesundheit wünscht Ihnen

*Michaela Maya-Mrschtk*

## EXPERTEN UND EXPERTINNEN IM HEFT



Wenn ein geliebter Mensch an Depressionen erkrankt, will man ihm beistehen und helfen. Was es dabei zu beachten gilt, erläutert der Psychiater und Vorstandsvorsitzende der Stiftung Deutsche Depressionshilfe **Ulrich Hegerl** ab S. 6.



**Christoph Nissen** und **Marion Kuhn** ließen Depressive für eine Studie am Universitätsklinikum Freiburg eine Nacht lang nicht schlafen. Ab S. 70 berichten die beiden über die Erfolge dieser Therapiemethode.



**Sarah Kayser** und **Martin Kloß** testeten an der Universitätsklinik der Johannes Gutenberg-Universität Mainz eine neuartige Behandlung gegen Depressionen: die Magnetkonvulsionstherapie (S. 76).