

## Psychische Gesundheit

# Eine Depression kann jeden treffen

**Einerseits zunehmender Leistungsdruck und stetig steigende Anforderungen in der Arbeitswelt, auf der anderen Seite starke Beschränkungen des sozialen Lebens, um der Verbreitung des Coronavirus entgegenzuwirken, teils Wirtschaftsflaute und Arbeitslosigkeit. Umstände wie diese führen zu psychischer Belastung und zu Depressionen. Bei ausgeprägter Symptomatik kann eine stationäre Behandlung notwendig sein. Am Klinikum Wels-Grieskirchen bemüht man sich um Entstigmatisierung.**

„Keiner sagt gerne, er geht in die Psychiatrie“, erklärt Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Von Vorteil ist, dass unser Angebot heute in ein Schwerpunktkrankenhaus eingebettet ist und sich unsere Patienten somit weniger stigmatisiert fühlen.“ Eine Depression kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialem Status. Immerhin 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung leiden zumindest einmal im Leben an einer depressiven Episode. „Wir erwarten, dass wir diesen Winter mehr Menschen mit depressiver Symptomatik sehen werden“, so Glück. Der Lockdown und die weiteren Maßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung des Coronavirus haben bei den Österreichern zu einer steigenden Anzahl an Betroffenen geführt. Eine Studie der Donau-Universität Krems sieht Stress und Einsamkeit als Ursachen dafür. „Aber auch die wirtschaftlichen Folgen des Lockdowns spielen eine große Rolle.“ Massive psychosoziale Belastungen wie plötzlicher Arbeitsverlust, Firmenpleiten und Sorgen um die Existenz können auch bei Menschen, die an sich psychisch stabil sind, zu depressiven Symptomen führen.

## Erste Anzeichen

Hellhörig sollte man bei Symptomen wie Schlafstörung, frühmorgendlichem Erwachen und Gedankenkreisen werden. Freud- und Lustlosigkeit, Antriebsstörung und gedrückte Stimmung sind

weitere Symptome einer Depression. Letztlich kann es auch zu Lebensüberdruß, Todeswünschen und Suizidalität kommen. Bei Männern führt eine Depression oft zu erhöhter Reizbarkeit und gesteigertem Alkoholkonsum. „Der erste Schritt sollte sein, den Hausarzt aufzusuchen, dieser wird entweder selbst eine medikamentöse Therapie einleiten oder zu einem Facharzt überweisen. Auch Psychotherapie sollte erwogen werden.“ Grundsätzlich sind Depressionen sehr gut behandelbar. „Die Entscheidung, ob eine ambulante Behandlung ausreicht oder ein stationärer Aufenthalt notwendig ist, hängt von der Schwere der Erkrankung ab.“

### **Viele Möglichkeiten**

Vor allem bei leichteren, durch psychosoziale Belastungen verursachten Formen der Depression kann jeder Betroffene selbst Maßnahmen ergreifen, um eine Besserung zu erzielen. „Neben dem Beginn einer Psychotherapie haben gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung einen hohen Stellenwert“, so Glück. In einer im Oktober 2019 veröffentlichten Studie zum Thema Ernährung und Depression bei jungen Erwachsenen ergeben sich deutliche epidemiologische Hinweise, dass einseitiges Ernährungsverhalten in Verbindung mit dem Auftreten von Depressionen steht. Umgekehrt wurde der Zusammenhang zwischen einer gesunden, ausgeglichenen Kost mit hohen Anteilen an Obst, Gemüse, Fisch und magerem Fleisch und einem reduzierten Erkrankungsrisiko aufgezeigt. „Aktuelle Daten zeigen, dass sich die mediterrane Kost positiv auf die Psyche auswirkt und zudem einer Demenzerkrankung vorbeugt. Auch für Ausdauersport und Yoga konnten positive Effekte gezeigt werden.“

Lichttherapie hat sich vor allem bei saisonalen Depressionen als wirksam erwiesen: „Setzen Sie sich in der dunklen Jahreszeit nach dem Aufwachen für zwanzig Minuten vor eine Lichttherapielampe – die Extraportion Helligkeit kurbelt die Stimmung effektiv an.“

### **Nicht krank, aber ausgebrannt**

Keine Erkrankung im eigentlichen Sinn ist das Burn-out, es ist vielmehr ein Prozess, welcher in Zusammenhang mit dem Arbeitsleben steht und zu einer schweren Depression führen kann. Ein Burn-out entwickelt sich oft über mehrere Jahre. Durch großes Arbeitsengagement und hohe Ansprüche an sich selbst werden nach und nach Freizeit und soziale Kontakte vernachlässigt. Es kommt zu Schlafstörungen, Übermüdung und Gereiztheit, die Leistungsfähigkeit sinkt, die Fehleranfälligkeit steigt, was zu noch mehr Engagement führt, bis irgendwann gar nichts mehr geht. „Sind die Batterien leer, müssen Betroffene manchmal Arbeitspausen von ein bis zwei Jahren einlegen.“ In der Therapie des Burn-out wird auf medikamentöse Therapie, intensive Psychotherapie und Rehabilitation gesetzt, die Erfolgsaussichten sind gut.

## Zusätzliche Unterstützung

Bei depressiven Erkrankungen ist auch das Einbinden von Angehörigen und Freunden besonders wichtig. „Gutgemeinte Ratschläge wie ‚Reiß dich zusammen!‘ sind nicht hilfreich. Was es braucht ist neben praktischer Unterstützung im Alltag Geduld, Verständnis und sanfte Motivation. Zieht sich der Betroffene zurück, soll er soweit wie möglich in gemeinsame Aktivitäten eingebunden werden.“

Bis eine regelmäßige Betreuung durch einen Psychotherapeuten außerhalb des Krankenhauses starten kann, haben Betroffene am Klinikum Wels-Grieskirchen die Möglichkeit, diese Form der Betreuung in der Sprechstunde des sozialpsychiatrischen Ambulanzentrums (SPAZ) in Kooperation mit pro mente wahrzunehmen.

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Glück\_Katharina\_Dr\_Prim\_Psychiatrie.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Prim. Dr. Katharina Glück, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Keiner sagt gerne, er geht in die Psychiatrie.“*

*„Von Vorteil ist, dass unser Angebot heute in ein Schwerpunktkrankenhaus eingebettet ist und sich unsere Patienten somit weniger stigmatisiert fühlen.“*

*„Wir erwarten, dass wir im Winter mehr Menschen mit depressiver Symptomatik sehen werden.“*

*„Auch die wirtschaftlichen Folgen des Lockdowns spielen eine große Rolle.“*

*„Der erste Schritt sollte sein, den Hausarzt aufzusuchen, dieser wird entweder selbst eine medikamentöse Therapie einleiten oder zu einem Facharzt überweisen. Auch Psychotherapie sollte erwogen werden.“*

*„Aktuelle Daten zeigen, dass sich die mediterrane Kost positiv auf die Psyche auswirkt und zudem einer Demenzerkrankung vorbeugt. Auch für Ausdauersport und Yoga konnten positive Effekte gezeigt werden.“*

*„Gutgemeinte Ratschläge wie ‚Reiß dich zusammen!‘ sind nicht hilfreich. Was es braucht ist neben praktischer Unterstützung im Alltag Geduld, Verständnis und sanfte Motivation.“*

**Bild:** KWG\_PSY\_Musiktherapie\_746\_2019.jpg **oder** KWG\_PSY\_Musiktherapie\_750\_2019.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Auch Musik- und Tanztherapie sind Teil des multiprofessionellen Therapieteams in der modernen Psychiatrie und leisten einen bedeutenden Beitrag zum bio-psycho-sozialen Genesungsprozess während des Klinikaufenthalte

**Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Die Abteilung für Psychiatrie bietet Beratung, Betreuung und Behandlung sowie Erste Hilfe rund um die Uhr bei allen psychischen Problemen: von seelischen Krisen über psychiatrische Erkrankungen bis hin zu komplexen Störungen der höheren Hirnleistungen. Die Abteilung ist in das Schwerpunktkrankenhaus integriert: Auf 7.500 Quadratmetern befinden sich Ambulanz, psychiatrische Tagesklinik und die allgemeinpsychiatrische Therapiestation sowie die interdisziplinäre Demenzstation und die Akutpsychiatrie mit 1.200 Quadratmetern Gartenbereich. Die Abteilung ist in nicht-bettenführenden (Ambulanz, Tagesklinik, klinische Psychologie, C/L-Dienst) und bettenführenden Bereichen (Therapiestation, Akutstation, interdisziplinäre Demenzstation) organisiert. Neben dem modernen psychiatrischen Behandlungsspektrum zählen zu den speziellen Angeboten die Klinische Psychologie und die Klinische Soziale Arbeit. Auch Musik- und Tanztherapie sind Teil des multiprofessionellen Therapieteams und leisten einen bedeutenden Beitrag zum bio-psycho-sozialen Genesungsprozess während des Klinikaufenthalte

**Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)