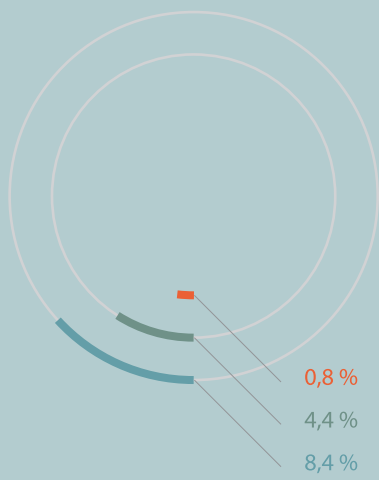
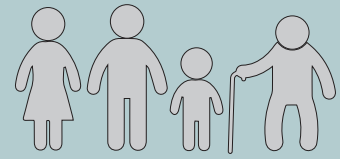


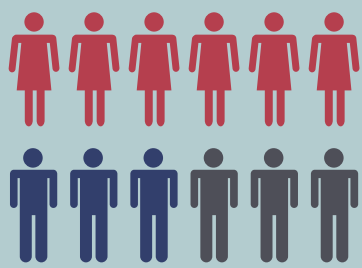
Eine **DEPRESSION** ist eine psychische Erkrankung, die einen Betroffenen in seiner Art und seinem Handeln tiefgehend verändert. Schwermut und Melancholie betreffen Körper und Seele eines Erkrankten, beeinflussen das Gefühlsleben schwerwiegend und können sogar lebensbedrohlich sein.



8,4 % der Deutschen sind depressiv erkrankt. Hinzu kommen 4,4 % Dysthymien und 0,8 % bipolare Störungen



Depressionen treten in jedem Lebensalter auf.



Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer

16-20 % der Deutschen erkranken mindestens einmal im Leben an Depressionen



Nicht jede traurige Verstimmung ist gleich eine Depression

MÖGLICHE URSACHEN UND ENTWICKLUNGSBEDINGUNGEN

BIOLOGISCHE FAKTOREN

Vererbung
Stoffwechselstörung
Licht
Schlaf-Wach-Rhythmus
Ernährung
körperliche Störungen
Alter
Stress
Infektionen

PSYCHOLOGISCHE FAKTOREN

Verluste
Traumata
Lernen negative Einstellungen
Defizite im Verhalten
Mangel an Positivem
Übermaß an Negativem
Defizite in der Bewältigung
Frust
Hilflosigkeit

SOZIALE FAKTOREN

Isolation
Streit
sozioökonomische Benachteiligung
Strukturlosigkeit
Alter
Geschlecht
Desintegration
Kontrollverlust

WAS KANNST DU TUN ?

- Informiere dich und verschaffe dir somit ein Verständnis für Depressionen.
- Mache Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten.
- Nimm die Situation ernst.
- Achte auf dich selbst!
- Versuche nicht, selbst Therapeut zu sein. Informiere dich über professionelle Hilfe.
- Treffe keine wichtigen Entscheidungen über den Kopf des Betroffenen hinweg.
- Vermittle Sicherheit und Vertrauen.
- Verstärke nicht die Schuldgefühle durch Druck und Vorwürfe.