



## Depressive Verstimmung oder Depression – worin liegt der Unterschied?

### Deprimere (lat.) = niederdrücken

Jeder kennt sie: schwierige Lebensphasen, in denen die Stimmung niedergedrückt, deprimiert ist. Bedrückende Gefühle, Traurigkeit, Mutlosigkeit, Energielosigkeit und der Wunsch nach Rückzug aus dem sozialen Leben sind vordergründig. Derartige Gemütsschwankungen haben meist einen konkreten Anlass, wie z. B. der Verlust einer nahestehenden Person, Ärger im Berufs- oder Privatleben oder eine Erkrankung. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich intensiv.

### Depressive Verstimmung

Darunter verstehen wir leichtere, seelische Stimmungstiefs, die nach ein bis zwei Wochen wieder abklingen. Meist setzen sich nach durchlebten Krisen wieder positive Gefühle durch. Auch in Trauerphasen verändern sich die Empfindungen zunehmend positiv. Viele Menschen lenken sich ab und helfen sich selbst mit sozialen Aktivitäten, sportlichen und / oder künstlerischen Betätigungen, Entspannungsverfahren (siehe auch <https://heilpraxis-jutta-franke.de/entspannung/entspannungsverfahren>) und psychotherapeutischer Unterstützung. Manche Betroffene greifen auch zu homöopathischen Hilfsmitteln wie Bachblüten oder Johanniskraut\*.

Wenn diese Stimmungstiefs nach zwei Wochen abklingen oder sich eine deutlich spürbare positive Veränderung abzeichnet, sprechen wir von depressiver Verstimmung. Der Betroffene schafft es also, ohne medikamentöse Unterstützung wieder in seine gewohnte Lebensweise zurückzukehren.

Klingen die Symptome nicht kurzfristig ab, kann sich aus der depressiven Verstimmung allerdings auch eine Depression entwickeln. In dem Fall sollte der frühzeitige Gang zum Arzt führen und im weiteren Verlauf die psychotherapeutische Unterstützung gesucht werden.

### Dysthymie

ist eigentlich nur ein anderes Wort für Verstimmtheit. Hierbei sind Betroffene ständig depressiv verstimmt, ohne jedoch maßgeblich im Alltagsleben beeinträchtigt zu sein. Es überwiegen die Gefühle mangelndem Selbstwerts, anhaltender Müdigkeit und Freudlosigkeit. Schlafstörungen sind ebenfalls typisch, was wiederum die Energielosigkeit am Tag verstärkt. Psychotherapeutische Hilfe ist bei einer Dysthymie unbedingt zu empfehlen. Auch hier können sich Betroffene mit homöopathischen, stimmungsaufhellenden Mitteln zusätzlich unterstützen\*.

### Depression

Wenn das Stimmungstief länger anhält und unter anderem Traurigkeit, innere Leere, Freudlosigkeit, Kraftlosigkeit, Selbstzweifel überwiegen, dann kann es auf eine Depression hinauslaufen. Allein der Besuch bei Freunden scheint ein kaum zu überwindender Kraftakt zu sein und so ziehen sich Betroffene immer mehr aus dem sozialen Leben zurück. Dieser soziale Rückzug jedoch verstärkt das Stimmungstief noch und oft kommen Selbstzweifel, übersteigerte Schuldgefühle, Ängste und Zwangsgedanken (siehe hierzu auch <https://heilpraxis-jutta-franke.de/zwangsgedanken>) hinzu.

Abnehmende Konzentrationsfähigkeit, Gereiztheit, Nervosität, aber auch Überaktivität sind weitere Hinweise. Häufig zeigen sich zusätzlich auch körperliche Symptome wie Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, ungeklärte Magen-Darm-Beschwerden und Hautirritationen.

Mit anderen Worten: eine Depression beeinträchtigt in erheblichem Maß das seelische und körperliche Leben, worunter auch die Arbeitsfähigkeit leiden kann.

Unterschieden wird zwischen leichter, mittelgradiger und schwerer depressiver Phase. Letztere kann auch mit psychotischen Symptomen wie Wahnvorstellungen einhergehen. Außerdem gibt es phasische Depressionen z.



B. aufgrund von Hormonschwankungen sowie auch saisonal bedingter Depression / Winterdepression (<https://heilpraxis-jutta-franke.de/winterdepression>)

Während bei einer leichten bis mittelgradigen Depression bereits psychotherapeutische Hilfe reichen kann, bedarf es spätestens bei der schweren depressiven Phase der Unterstützung eines Facharztes.

## Diagnose

Wenn Sie nach einer depressiven Verstimmung kurzfristig (nach spätestens 2 Wochen) wieder zu Ihrer gewohnten Lebensform übergehen, brauchen Sie sich keine weiteren Gedanken zu machen. Sie haben eine Lebenskrise gut selbst gemeistert.

Sollten diese depressiven Phasen jedoch häufiger oder regelmäßig auftreten, suchen Sie bitte in jedem Fall medizinische und psychotherapeutische Hilfe. Anhand der Antworten auf bestimmte Fragen können Ärzte und Therapeuten Symptome erkennen und entsprechend zuordnen.

Auch können manche körperliche Erkrankungen Depressionen verursachen. Hierzu zählen unter anderem Stoffwechselstörungen wie Diabetes und Schilddrüsen-Fehlfunktionen, aber auch neurologische Krankheiten wie z. B. Parkinson. Ob eine körperliche Erkrankung die Ursache für Ihre Depression bzw. anhaltende depressive Stimmung ist, kann nur ein Arzt feststellen. Manchmal sind depressive Symptome auch die Nebenwirkung von Medikamenten. Hierzu zählen einige Herz-Kreislaufmedikamente, Schlafmittel, aber auch Antiallergika. Sollten Sie einen zeitlichen Zusammenhang zwischen der Einnahme der Medikamente und Ihren Stimmungstiefs sehen, sprechen Sie Ihren Arzt explizit darauf an.

## Wichtiger Hinweis:

Depressionen sind in der Regel gut behandelbar. Je früher aber eine Depression erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Sollten Sie also bei sich eine Depression vermuten, zögern Sie bitte nicht, sich umgehend ärztliche und / oder psychotherapeutische Hilfe zu suchen. Machen Sie sich keine Gedanken, möglicherweise lächerlich zu wirken. Depressive Stimmungen sind niemals lächerlich und daher wird auch kein Arzt oder Therapeut Ihr Anliegen belächeln. Bestenfalls wird eine kleine Verstimmung festgestellt und Sie bekommen Hilfe, diese schnellstmöglich zu überwinden. In ernsteren Fällen ist medizinische und psychotherapeutische Hilfe absolut unumgänglich. Höchstes Alarmzeichen, einen Arzt aufzusuchen ist es, wenn die depressive Verstimmung mit Selbsttötungsgedanken verbunden ist.

## \*Naturheilmittel

Im Text werden unterstützende Naturheilmittel erwähnt. Bitte beachten Sie, dass auch freiverkäufliche stimmungsaufhellende Mittel Nebenwirkungen und Gegenanzeigen haben können. So kann beispielsweise Johanniskraut die Wirkung diverser Medikamente wie die der Antibabypille oder von Psychopharmaka massiv beeinträchtigen. Wenn Sie also regelmäßig ärztlich verschriebene Medikamente einnehmen, verwenden Sie auch solche Naturheilmittel nur in Absprache mit Ihrem Arzt. Die Einnahme frei verkäuflicher Stimmungsaufheller kann unterstützend helfen, sie ersetzt jedoch nicht die medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

## ©Jutta Franke

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Amselstr. 14

47929 Grefrath-Oedt

Telefon: 0 2158 / 29 14 300

[kontakt@heilpraxis-jutta-franke.de](mailto:kontakt@heilpraxis-jutta-franke.de)

[www.heilpraxis-jutta-franke.de](http://www.heilpraxis-jutta-franke.de)