

400.000 Menschen weisen eine Depression auf, die behandelt werden sollte

1/3 aller Frühpensionierungen entstehen durch psychische Krankheiten

Kaum jemand spricht darüber, obwohl jeder Dritte mindestens einmal im Leben betroffen ist: Psychische Erkrankungen, allen voran Depressionen und Ängste, sind kein Grund, sich zu schämen. Sie lassen sich gut behandeln und haben nichts mit Schwäche zu tun.

Es kann jeden einmal treffen:

Wenn die Seele leidet . . .

Weil man ihre Leiden nicht sieht, nicht vermessen oder röntgen kann, sind Menschen mit psychischen Krankheiten doppelt belastet: Sie warten lange, bis sie Hilfe suchen, und wagen dann nicht, anderen gegenüber ihre Diagnose zuzugeben. Dabei erzielen die Therapien in diesem Bereich gleich gute Heilungserfolge wie bei allen anderen Leiden! Frei nach dem Motto: Eine psychische Krankheit ist so normal wie ein Beinbruch. Für diese Sichtweise, die Betroffene aus dem Abseits führen soll, setzt sich seit Jahren der Verein

ganznormal.at ein. Auf der gleichnamigen Homepage finden sich zudem Adressen, Ansprechpartner und fachliche Informationen.

Etwa ein Drittel aller Österreicher kämpft zumindest einmal im Leben mit psychischen Störungen. 900.000 werden psychologisch oder psychiatrisch betreut. Meist handelt es sich um eine Verknüpfung verschiedener Krankheiten. So weiß man, dass z. B. Alkoholismus oft eine unerkannte Depression zugrunde liegt. Nicht immer steckt aber eine schlimme Kindheit oder ein furchtbares Erlebnis

hinter den Beschwerden, sondern schlicht und einfach ein Ungleichgewicht im Stoffwechsel. Bei Depression kommt es zu verringerter Ausschüttung bestimmter Botenstoffe im Gehirn, welche für die Datenübertragung zwischen den Nervenzellen zuständig sind.

Mangel ausgleichen

Greift man medikamentös ein und macht eine begleitende Psychotherapie, stabilisiert sich die Stimmungslage. Es geht auch keine kriminelle Gefahr von diesen Patienten aus, wie Dr. Georg Psota, Chefarzt und

Leiter des Psychosozialen Dienstes Wien, betont: „Interessensverlust, Energielosigkeit, Antriebslosigkeit und niedergedrückte Stimmung machen solche Taten gar nicht möglich.“

Auch etwa Schilddrüsen-, Hormonveränderungen oder Schlafmangel können zu psychischen Störungen

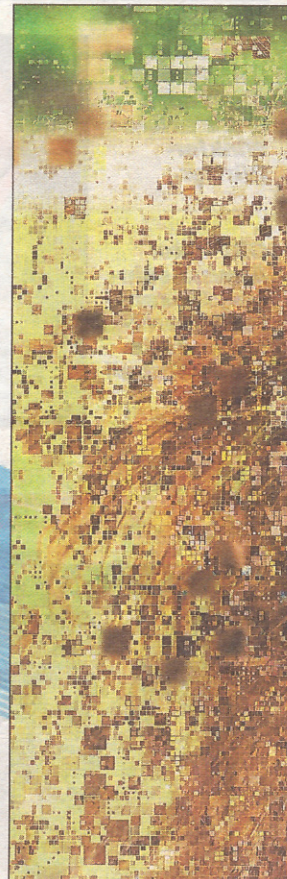
G'sund bleiben!
EINE SERIE VON KARIN PODOLAK



Stimmt nicht!

Die größten Irrtümer:

- Bei **Depression** muss man sich halt zusammenreißen
- **Medikamente** machen süchtig
- Psychotherapie ist etwas für **Verrückte**
- **Ängste** bildet man sich ein
(Die Auflösung lesen Sie auf der rechten Seite.)



340.000 Personen gelten als alkoholkrank, 735.000 sind bereits gefährdet

59 Prozent der Arbeitnehmer sind durch Mobbing gestresst

führen. Beispiel: Postpartale Depression, wenn Frauen nach der Geburt eine „Heulphase“ erleben. Das kann oft Monate anhalten und bis zu Selbstmordgedanken führen. Kaum eine junge Mutter traut sich dann, darüber zu sprechen!

Der Stress nimmt zu

Jeder zweite Arbeitnehmer, aber auch schon Schüler, gab bei einer EU-Befragung an, (sehr) häufig unter Stress zu leiden. Das führt geradewegs ins Burn-out! Nur der Begriff ist modern – das „Ausbrennen“ gibt es immer dort, wo wir nicht rechtzeitig für Ausgleich sorgen (siehe Interview).

Natürlich muss nicht jede Verstimmung gleich behandelt werden, aber sehen Sie Ihren Zustand als Anlass, etwas in Ihrem Leben zum

Positiven zu verändern, eine neue Sicht zu finden und sich einmal auszusprechen.

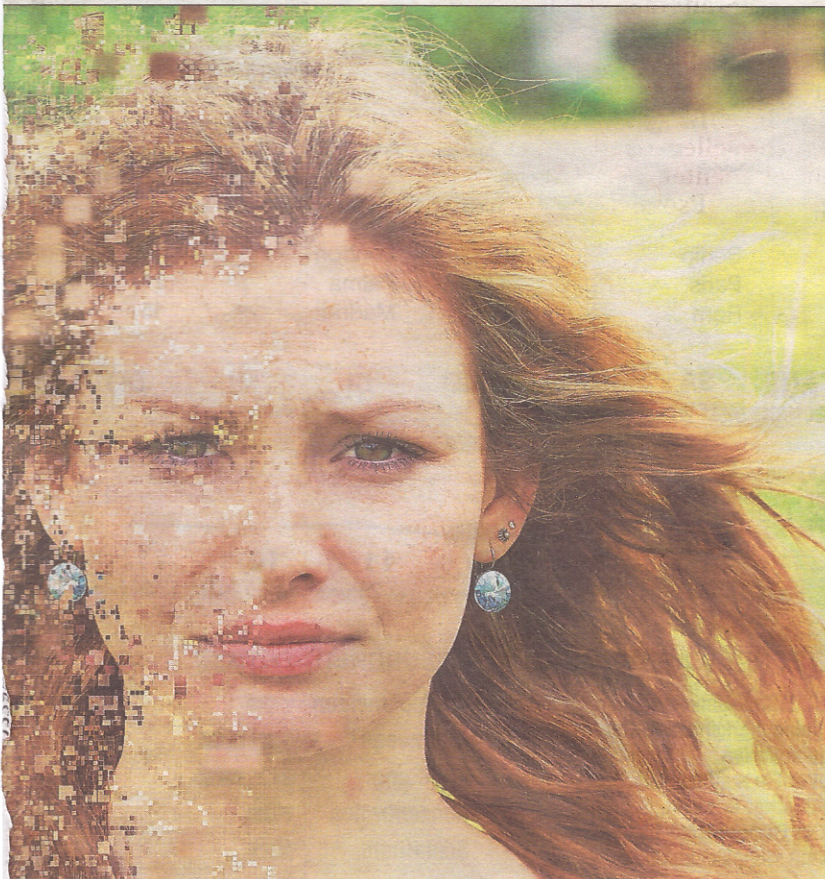
Auflösung der Irrtümer:

► Betroffene haben keinen Einfluss auf ihr Befinden und sind ihrer Krankheit ausgeliefert.

► Moderne Psychopharmaka zeigen weniger Nebenwirkungen und werden individuell eingestellt. Aber: Niemals die Dosis eigenständig verändern!

► Im Gegenteil – vernünftige Menschen lassen sich rechtzeitig helfen und das von ausgebildeten Experten. Das erfordert viel Eigenverantwortung!

► Psychische Störungen werden den sogenannten „echten“ Leiden zugerechnet, welche die Lebensqualität absenken. Die WHO zählt sie zu den weltweit häufigsten Krankheiten.



INTERVIEW

Univ.-Prof. Dr. Gerald Haidinger, MedUni Wien



Woran liegt es, dass sich immer mehr Menschen überfordert fühlen?

PROF. HAIDINGER: Wir leben in einer Zeit, in welcher die Anforderungen in Arbeit und auch Freizeit steigen. Auch wir selbst stellen immer höhere Ansprüche an uns. Dies führt dazu, dass wir uns müde, ausgelaugt, vielleicht sogar erschöpft fühlen. „Wie ausgeliefert – nicht fähig, das eigene Schicksal zu beeinflussen“, so empfinden das viele Menschen. Wer nicht gelernt hat, mit Stress umzugehen und ihn zu bewältigen, kann leicht in eine Abwärtsspirale eintreten, d. h. dann eben Überforderung: Unerledigtes bleibt liegen und führt wiederum zu einem Stressanstieg – wir fühlen uns „ausgebrannt“.

Anforderungen steigen stetig

Sind wir vielleicht zu empfindlich geworden?

PROF. HAIDINGER: Nein, dies ist sicher nicht der Fall. Es ist eher so, dass die Herausforderungen im Berufs- und Familienalltag gestiegen sind. Die Zeit, in welcher wir leben, wird immer schneller, es werden raschere Reaktionen von uns gefordert, als dies früher der Fall war, Stichwort: „Alles sollte am besten bis gestern erledigt sein.“ Ein einfaches Beispiel: Vor 20 Jahren hat kaum jemand darüber nachgedacht, wie die Geburtstagsparty des Kindes organisiert sein soll. Heute muss sie in vielen Fällen ein Highlight bieten, um die Partys anderer Kinder zu überbieten.

Bei welchen Alarmzeichen sollte man Hilfe suchen?

PROF. HAIDINGER: Wenn das Gefühl auftritt ständig angespannt und stark gefordert oder sogar überfordert zu sein, ist es Zeit, innezuhalten und sich mit der Familie oder Freunden darüber zu unterhalten. Wir alle kennen ja die gängigen Alarmzeichen: Gereiztheit, Schlaflosigkeit, schlechter Schlaf, erhöhter Alkoholkonsum ...

Wie kann man seine Psyche stärken?

PROF. HAIDINGER: Die Stärkung der Psyche muss bereits im Kindesalter stattfinden. Kinder sollten lernen, dass Verlieren ein Teil des Lebens ist, dass Krisen bewältigt werden können. Stichwort Frustrationstoleranz. Im Erwachsenenalter kann ich nur dazu raten, die Sozialkontakte aufrechtzuerhalten – Freundinnen und Freunde treffen, etwas gemeinsam unternehmen – und für ausreichend Erholung und Schlaf zu sorgen.