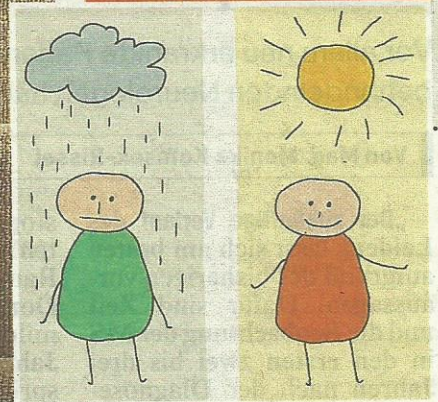


SO JUNG UND SCHON DEPRESSIV?

Die Symptome (etwa Niedergeschlagenheit und Ängste) werden von Eltern mitunter fehlgedeutet

Fotos: Fotolia



INFO

Diese Faktoren schützen den Nachwuchs vor Depressionen:

- Gute Kontaktfähigkeit
- Optimistische Bewältigungsstrategien
- Familiäre Harmonie und Stabilität
- Unterstützende Eltern
- Positives Schulklima
- Hilfreiche Angebote in schwierigen Phasen (z. B. durch Verwandte, Freunde und Lehrer)

Das ist möglich! Die Erkrankung trifft nämlich nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche.

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

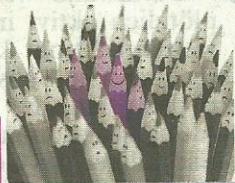
Zu Beginn gleich eine erschreckende Zahl: 75 Prozent der jungen Betroffenen erhalten keine Diagnose und werden daher nicht behandelt! Unter anderem wohl auch, weil Eltern und Lehrer das Leiden nicht wahrhaben wollen oder schlicht und einfach zu wenig darüber wissen.

Warum ist es so schwierig, Depressionen bei Kindern und Jugendlichen zu erkennen? Die Symptome – Niedergeschlagenheit, Lust- und Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit, Ängste, Gereiztheit – ähneln jenen von Erwachsenen, werden aber bei den Jüngsten oft als „brav und ruhig“ (mögliches Symptom ist Rückzug/Isolation)

oder „schlimm und aufsässig“ (wenn Gereiztheit falsch beurteilt wird) fehlgedeutet.

Zu diesen Mutmaßungen tragen häufig auch folgende Symptome bei: Das beeinträchtigte Denken (ebenfalls ein typisches Kennzeichen bei Depression) führt etwa in der Schule dazu, dass betroffene Kinder unkonzentriert sind und Schwierigkeiten haben, sich Hausaufgaben oder den Stundenplan zu merken. „Auch körperliche Probleme wie Müdigkeit, Schlafstörungen sowie verminderter oder vermehrter Appetit können auftreten“, ergänzt Univ.-Prof. Dr. Johannes Wancata, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, MedUni Wien so-

Auch Müdigkeit und Schlafstörungen sowie Probleme in der Schule können auftreten



Von der Depression zur Lebensfreude



Das Buch „Von der Depression zur Lebensfreude“ ist vom Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger herausgegeben und bei Med-Media verlegt worden. Erhältlich ist der Ratgeber um € 24,90 im Buchhandel (unter der ISBN-Nr. 978-3-950-14465-9).

wie Herausgeber des vorgestellten Buches.

Die Symptome der Erkrankung werden weiters bei gleichzeitigem Eintritt in den Kindergarten oder die Schule, Verlust von Freundschaften, Trennung der Eltern etc. oft übersehen oder als normale Reaktion auf die Lebensumstellung fehlinterpretiert.

„**Erste Anlaufstelle** bei Verdacht auf kindliche Depression ist der praktische bzw. Kinderarzt, der eine organische Ursache ausschließt. Bis zum zwölften Lebensjahr des Nachwuchses ist die Problembeschreibung durch

die Eltern sehr wichtig. Ab diesem Alter gelingt das Erkennen einer Depression besser durch das Gespräch mit dem Jugendlichen selbst“, erklärt Prof. Dr. Wancata.

Die Familie spielt bei der Behandlung eine große Rolle. Der Arzt sollte diese daher genau über den Verlauf der Erkrankung, Therapiemöglichkeiten und wichtige Maßnahmen aufklären. Ein Beispiel: Depressive Jugendliche tun sich oft mit gleichaltrigen Leidensgenossen zusammen, verwenden Drogen als vermeintliche „Selbstmedikation“ und bestärken einander in depressionsfördernden Verhaltensweisen. In diesem Fall ist es wichtig, positive Freundschaften zu unterstützen.

Der Arzt bzw. Therapeut kann bei Bedarf außerdem mit den Lehrern des betroffenen Schülers ein geringeres Arbeitspensum bis zur Genesung vereinbaren und auf deren Verantwortung in Bezug auf soziale Konflikte in der Schule hinweisen.

Die bereits geschilderten Maßnahmen sowie Psychotherapie genügen meist bei leichten Depressionen. Bei schweren Verlaufsformen kommen zudem Antidepressiva zum

Einsatz. Diese minimieren, neuen Studien zufolge, auch das Risiko für Suizidgedanken. Die Therapie muss aber mindestens sechs Monate eingehalten werden, um einen Rückfall zu verhindern.

Prim. Dr. Christa Rados,
Abteilung für
Psychiatrie
und Psycho-
therapeutische
Medizin vom
LKH Villach

Foto: Kabeg



Es gibt Hilfe für die kranke Seele

In Österreich sind rund zehn Prozent der Bevölkerung von Depressionen betroffen. Auch andere psychische Erkrankungen sind im Vormarsch. Viele Menschen haben Angst vor Medikamenten, die ihnen aber, zusammen mit Psychotherapie, helfen könnten.

Der Ausdruck Psychopharmaka umfasst sehr unterschiedliche Medikamente. Moderne Psychopharmaka sind in der Regel gut verträglich. Die wichtigsten Arten sind Antidepressiva, Antipsychotika, „Mood Stabilizer“ (Stimmungsstabilisierer) und Tranquillizer (Schlaf- und Beruhigungsmittel).

Wann werden Sie eingesetzt?

Bei mittelschweren und schweren Verlaufsformen von psychischen Erkrankungen sowie bei chronischem Auftreten ist eine medikamentöse Behandlung meist unverzichtbar. Oft spielen Arzneien auch eine wesentliche Rolle zur Rückfallverhütung. Sie sind ein wichtiger Baustein eines Gesamtbehandlungsplanes. Im Allgemeinen zeigt eine Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie die besten Ergebnisse.

Machen Psychopharmaka abhängig?

Viele Patienten machen sich darüber Sorgen. Hier kann man jedoch beruhigen: Die meisten Psychopharmaka (z. B. Antidepressiva) führen weder zu Gewöhnungseffekten noch zur Abhängigkeit. Dieses Risiko besteht nur bei Tranquillizern (Schlaf- und Beruhigungsmittel). Diese werden, falls erforderlich, nur kurzfristig zur Linderung akuter Beschwerden und nach ausführlicher Aufklärung eingesetzt.

innenwelt

www.innenwelt.at

Österreichs einziges Magazin zum Thema
seelische Gesundheit