



ANGSTSTÖRUNG UND DEPRESSION

URSACHEN, WARNSIGNALE UND BEHANDLUNG



Weltweit leiden 300 Millionen Menschen an einer Depression, 260 Millionen Menschen leiden unter einer Angststörung und des Öfteren kommt es vor, dass Menschen an beiden Erkrankungen gleichzeitig leiden.

Vor allem in einkommensschwachen Ländern sind Angststörungen oder Depressionen auf dem Vormarsch, entweder aufgrund von Bevölkerungswachstum oder einem zunehmendem Alter, in dem diese Erkrankungen häufiger auftreten.

Diesen Monat schauen wir uns Angststörungen und Depressionen genauer an. Wir beschreiben die Symptome, untersuchen die Hauptursachen und geben Ratschläge, wie Sie mit diesen Erkrankungen umgehen können.

SYMPTOME EINER ANGSTSTÖRUNG

Häufige Symptome einer Angststörung:

Engegefühl im Brustbereich	Schlafstörungen	Zittern oder Schütteln
Atembeschwerden	Schwierigkeiten, ruhig zu bleiben	Übelkeit
Kurzatmigkeit	Übermäßiges Schwitzen	Muskelverspannungen
Schluckbeschwerden	Trockener Mund	Schwindel
Herzrasen		

URSACHEN FÜR EINE ANGSTSTÖRUNG

Die Ursache für eine Angststörung ist oft schwierig zu erkennen. Sie wird jedoch am häufigsten durch Alltagsstress und einer Kombination aus Umwelt- und medizinischen Faktoren ausgelöst.

Häufige Ursachen, durch die eine Angststörung ausgelöst werden kann:

Stress auf der Arbeit	Finanzielle Sorgen	Nebenwirkungen von Medikamenten
Stress in der Schule	Emotionales Trauma	Genetische Veranlagung
Beziehungsprobleme	Schwere Krankheiten	



Wussten Sie schon:

Geschätzte 3,6 % der weltweiten Bevölkerung litten 2015 an einer Angststörung.

Was ist eine Angststörung?

Es ist normal, manchmal besorgt oder gestresst zu sein, wenn wir vor den Herausforderungen des Lebens stehen. Doch Menschen, die an einer Angststörung leiden, sind übermäßig besorgt und gestresst. Dadurch werden sie darin beeinträchtigt, ein normales Leben zu führen.

Eine Angststörung ist eine psychische Erkrankung, die durch Angst und Furcht gekennzeichnet ist. Dazu gehören:

- Allgemeine Angst
- Panikstörung
- Phobien
- Soziale Angststörung
- Zwangsneurose
- Posttraumatische Belastungsstörung

Die Erkrankungen können leicht oder schwer sein. Durch die Dauer der Symptome tritt eine Angststörung eher chronisch als periodisch auf. Oft führt eine Angststörung zu einer Depression.

WAS IST EINE DEPRESSION?

Die Depression ist eine Krankheit, die sich negativ auf die Gefühle, Gedanken und Handlungen einer Person auswirkt. Sie kann lange anhalten oder wiederkehren und hat erhebliche Auswirkungen auf das Berufs- und Privatleben.

Es gibt zwei Arten von depressiven Erkrankungen:

Die schwere depressive Störung:

Diese beeinträchtigt den Alltag einer Person. Betroffene haben depressive Verstimmungen, leiden an Desinteresse und verlieren die Freude am Leben. Je nach Schweregrad kann eine schwere depressive Störung als leicht, mittelmäßig oder schwer eingestuft werden.

Dysthymie:

Die Symptome einer Dysthymie sind denen einer schweren depressiven Störung ähnlich. Sie sind jedoch weniger intensiv und hartnäckiger.

SYMPTOME EINER DEPRESSION

Bei einem Großteil der Menschen, die an einer Depression leiden, wird diese nie diagnostiziert oder behandelt. Eine Depression ist ein erheblicher Risikofaktor für Suizid, daher ist es äußerst wichtig, die Symptome einer Depression zu erkennen.

Zu den häufigen Symptomen einer Depression gehören:

Gefühl von Wertlosigkeit	Wechselnder Appetit	Ruhelosigkeit
Gefühl von Hoffnungslosigkeit	Schlafstörungen	Desinteresse für Dinge, die man sonst gerne gemacht hat
Traurigkeit	Unentschlossenheit	
Übermäßige Müdigkeit	Reizbarkeit	Suizidgedanken

URSACHEN FÜR EINE DEPRESSION

Wie bei einer Angststörung sind die Ursachen einer Depression schwer zu erkennen.

Eine Depression ist sehr komplex und kann aus verschiedenen Gründen auftreten.

Zu den häufigen Ursachen, durch die eine Depression ausgelöst werden kann, gehören:

Tod eines geliebten Menschen	Schwere Krankheiten	Drogenmissbrauch
Sexueller, körperlicher oder emotionaler Missbrauch	Arbeitslosigkeit	Entbindung (postpartal, nach der Geburt)
	Beziehungsprobleme	Medikamente
Genetische Veranlagung	Soziale Isolation	



Wussten Sie schon:

Die Anzahl der Menschen mit einer Angststörung stieg seit 2005 um fast 15 %.

Eine Depression kann jeden Menschen in jeder Lebensphase treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialem Status.



Wussten Sie schon:

Die Anzahl der Menschen mit einer Depression stieg seit 2005 um fast 20 %.

Postpartale Depression (PPD, Wochenbettdepression)

Nach einer Entbindung leiden viele Frauen an einer postpartalen Depression. Diese kann jederzeit im ersten Lebensjahr des Kindes auftreten. Sie beginnt jedoch häufig innerhalb der ersten 3 Wochen nach der Entbindung.

Zu den Anzeichen einer postpartalen Depression gehören:

- Die Frau ist traurig oder verzweifelt
- Fühlt sich unfähig, für das Baby zu sorgen
- Findet es schwer, eine Bindung mit dem Baby aufzubauen
- Weint viel
- Ist desinteressiert

Sie sollten sofort mit einem Arzt sprechen, wenn eines dieser Anzeichen nach einer Entbindung auftritt oder eine postpartale Depression vermutet wird.



Wussten Sie schon:

4,4 % der Bevölkerung weltweit leiden unter einer Depression.

SUIZID UND DEPRESSION

Es gibt eine enge Verbindung zwischen Suizid und Depression. Viele Menschen mit Selbstmordgedanken haben Schwierigkeiten damit, eine Lösung für ihr Leiden zu finden. Diese Probleme entstehen teilweise durch eine verzerrte Wahrnehmung aufgrund einer Depression.

Eine Depression ist einer der größten Risikofaktoren für Suizid bei Männern. Obwohl die Todesrate für Suizid bei Männern höher ist, ist die Rate für Suizidversuche für Frauen höher.

Frauen jeden Alters sind anfälliger, an einer Depression oder Ängsten zu leiden als Männer. Obwohl die Gründe, warum Frauen eher an Depression leiden, unbekannt sind, glauben viele Experten, dass der Druck, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Familienleben zu finden sowie sich um Kinder und alternde Eltern zu kümmern, eine zusätzliche psychische Belastung sein kann.

WARNSIGNALE

Viele Menschen mit suizidalen Tendenzen machen Andeutungen zu ihrer Selbstmordabsicht, entweder durch Worte oder ihr Handeln. Das Bewusstsein muss für solche Anzeichen geschult werden, um jemandem helfen zu können, der mit dem Gedanken spielt, sich das Leben zu nehmen.

Einige häufige Warnsignale:

Gespräche über Suizid: Die Person führt offen Gespräche über Tod oder Selbstverletzung.

Suche nach tödlichen Mitteln: Die Person versucht, an Medikamente zu kommen oder Zugang zu Mitteln für einen Suizid zu erhalten.

Veränderung der Persönlichkeit: Es können starke Stimmungsschwankungen, Ängste oder Unruhe auftreten.

Konzentration auf den Tod: Die Person beschäftigt sich ausführlich mit Tod, Sterben und Gewalt, z. B. schreibt Gedichte und Geschichten oder malt Bilder über den Tod.

Hoffungslosigkeit: Die Person glaubt, dass sich die Situation nie bessern wird.

Selbsthass: Die Person fühlt sich wertlos, schuldig, beschämt und hasst sich selbst.

Aussortieren: Die Person schreibt ein Testament oder fängt an, Angelegenheiten in Ordnung zu bringen.

Abschied nehmen: Ungewöhnliche oder unangekündigte Besuche oder Anrufe bei Familie und Freunden.

Rückzug: Die Person möchte allein sein und zieht sich sozial zurück.

Selbstzerstörerisches Verhalten: Die Person nimmt unnötige Risiken auf sich.

Ruhegefühl: Ein plötzliches, ungewöhnliches Gefühl von Ruhe.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Freund, eine Freundin oder ein Familienmitglied Selbstmordgedanken hat, helfen Sie ihnen dabei, sich Hilfe zu holen. Es gibt viele regionale Hilfs- und Beratungsstellen für Suizidgefährdete, die sie anrufen können. An diesen Orten können Sie offen und sicher sprechen, ohne verurteilt zu werden.

Rufen Sie in einem Notfall den Notdienst an und bleiben Sie bei der Person, die Selbstmordgedanken hat, bis Hilfe eintrifft.



Wussten Sie schon:

Jedes Jahr sterben etwa 800.000 Menschen an Selbstmord.

Nehmen Sie jegliche Gespräche über Suizid und Verhalten in diese Richtung ernst. Es ist nicht nur ein Warnsignal dafür, dass die Person ihr Leben beenden will, sondern ein Hilferuf.



Wussten Sie schon:

Jeder 5 Mensch leidet unter einer psychischen Erkrankung.

Wenn Sie sich selbst mit Suizidgedanken plagen

Sie sind nicht allein. Es gibt viele Menschen, die sich irgendwann in ihrem Leben mit Selbstmordgedanken plagen.

Selbstmordgedanken sind kein Zeichen von Versagen. Es bedeutet, dass Sie mehr Schmerzen empfinden als Sie verkraften können. Diese Schmerzen erscheinen erdrückend und dauerhaft, aber mit der Zeit und der richtigen Unterstützung können Sie Ihre Probleme meistern, sodass die Schmerzen und Suizidgedanken vorüber gehen.

Rufen Sie eine örtliche Hilfs- oder Beratungsstelle, einen Arzt, Freund oder Freundin oder eine nahestehende Person an. Sie können Ihnen dabei helfen, Lösungen zu sehen, an die Sie noch nicht gedacht haben. Geben Sie ihnen eine Chance, zu helfen.

Wenn Sie darüber sprechen, wie Sie sich fühlen und Ihre Gefühle teilen, können Sie den aufgestauten Druck loswerden und Wege finden, damit umzugehen.

Denken Sie daran, dass Selbstmordgedanken oft eine Phase sind und nicht andauern. Erlauben Sie sich selbst die Zeit, die es braucht, um Dinge zu ändern und die Schmerzen, die Sie jetzt empfinden, abklingen zu lassen. Es gibt Lösungen.

BEHANDLUNG EINER ANGSTSTÖRUNG UND/ODER DEPRESSION

Jeder Mensch erlebt Symptome einer Angststörung oder Depression individuell. Es gibt verschiedene Grundursachen für die auftretende Erkrankung und verschiedene Schweregrade, wenn Symptome auftreten. Jede Person hat ein unterschiedliches Bedürfnis nach entsprechender Hilfe, Behandlung und Unterstützung.

Es ist wichtig, dass Betroffene so viel wie möglich über die Erkrankung lernen, um eine Angststörung oder Depression effektiv behandeln zu können. Sie müssen sich informieren und mit einem Arzt oder medizinischem Fachpersonal sprechen, um verfügbare Behandlungsmethoden zu finden und diese bestmöglich an ihre Bedürfnisse anzupassen.

Unabhängig von der Art der Behandlung, sollte Ihr Arzt immer die erste Anlaufstelle sein. Ihr Arzt kann feststellen, ob es eine zugrunde liegende medizinische Ursache für die Angststörung oder Depression gibt. Damit kann ein Behandlungsprogramm gefunden werden, in dem einige oder alle der unten aufgeführten Behandlungen enthalten sind.

Gesprächstherapie

Ein Gespräch mit einem Familienmitglied, Freunden oder geschulten Fachkräften über Ängste oder eine Depression kann sich positiv auswirken. Es ist befreiend und entlastend, sich jemandem gegenüber zu öffnen, der Unterstützung zeigt, und kann ein besseres Gefühl für eine Perspektive geben.

Eine Therapie kann praktische Fähigkeiten an die Hand geben, z. B. negatives Denken neu zu strukturieren und das Verhalten zu ändern, damit Ängste oder eine Depression gelindert werden. Mit einer Therapie kann möglicherweise auch die Grundursache der Erkrankung gefunden werden. Damit lernen Sie, warum sie dadurch so beeinträchtigt werden. Wenn Sie die Auslöser für Ängste oder eine Depression ansprechen, können Sie lernen, diese Auslöser zu meiden.

Ihr Arzt kann Ihnen dabei helfen, psychologische Beratungen und andere Beratungsleistungen, Unterstützungsgruppen oder andere Dienstleistungen in Ihrer Nähe zu finden. Dort können Sie dann das Gespräch suchen.

Medikamente

Medikamente können Symptome von Ängsten oder einer Depression effektiv lindern. Sie müssen jedoch berücksichtigen, dass Medikamente nicht die Grundursache der Erkrankung behandeln.

Ihr Arzt kann Ihnen dabei helfen, das richtige Medikament, z. B. ein Antidepressivum oder Beruhigungsmittel, für Ihre Bedürfnisse zu finden und einen Behandlungsplan aufstellen, der Tipps zur Veränderung der Lebensweise oder weitere Therapien umfasst.

Es kann einige Zeit dauern, eine geeignete Behandlung zu finden bzw. eine Kombination von Behandlungen. Oft geht es darum, auszuprobieren und es ist Geduld gefragt. Mit Unterstützung und Engagement lassen sich Lösungen finden und die Last kann abgeschwächt werden.

Veränderungen des Lebensstils

Veränderungen der Lebensweise können sich drastisch auf eine Angststörung oder Depression auswirken. Bei einigen Menschen reichen Veränderungen der Lebensweise, um eine Angststörung oder Depression effektiv zu behandeln.

Oft funktionieren diese Veränderungen in Kombination mit anderen Behandlungsmethoden.

Bewegung: Regelmäßige Bewegung ist sehr wirksam zur Behandlung einer Angststörung oder Depression. Durch Bewegung werden Serotonin und Endorphine freigesetzt. Es hilft bei der Entspannung und einem besseren Selbstwertgefühl.

Nehmen Sie sich mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität täglich vor und beachten Sie diese praktischen Tipps, um aktiver im Alltag zu sein:

- Versuchen Sie, einen Teil Ihres Arbeitswegs mit dem Fahrrad zu fahren, zu joggen oder zu Fuß zu gehen
- Nehmen Sie immer die Treppe oder laufen Sie die Rolltreppe hoch
- Gestalten Sie eine aktive Mittagspause – gehen Sie mit einem Kollegen joggen oder spazieren
- Nehmen Sie sich Zeit für Bewegung – das tut Ihrem Körper und Ihrem Geist gut

Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung hält den Energiehaushalt aufrecht und kontrolliert Stimmungsschwankungen.

Eine Hauptmahlzeit sollte aus einem dreiviertel Teil Gemüse, Bohnen oder Getreide und einem viertel Teil Fleisch, Fisch oder Eiweiß bestehen. Trinken Sie außerdem viel Wasser anstelle von anderen Getränken. Reduzieren Sie Ihre Salzaufnahme und versuchen Sie, zu viel Zucker und verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden.

Die meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten notwendige Nährstoffe, sind kalorienarm und enthalten viele Ballaststoffe, die ideal für die Aufrechterhaltung oder das Erreichen eines gesunden Gewichts sind. Versuchen Sie, mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen und beachten Sie diese praktischen Tipps:

- Fügen Sie Bananen oder Beeren zum Frühstücksmüli hinzu
- Kochen Sie selbst
- Mischen Sie Gemüse und Bohnen zu Suppen und Saucen
- Haben Sie immer etwas Obst dabei oder in Reichweite

Soziale Unterstützung: Halten Sie regelmäßigen Kontakt mit Freunden und Familie oder erweitern Sie Ihr soziales Netzwerk, z. B. indem Sie Kontakt zu neuen Menschen und Gesellschaft durch Gemeindegruppen suchen.

Schlaf: Schlafmangel führt zu erhöhter Reizbarkeit und schlechter Stimmung und verschlimmert die Symptome einer Angststörung oder Depression. Jeder Mensch hat ein individuelles Schlafbedürfnis, doch Sie sollten darauf achten, dass Sie mindestens 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht bekommen.

Entspannung: Stress lässt sich durch Entspannung mindern. Wenn man nicht lernt, mit Stress auf der Arbeit, zu Hause, in Beziehungen oder aufgrund von finanziellen Problemen umzugehen, kann dies Ängste und eine Depression auslösen oder verschlimmern. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um die Auswirkungen von stressigen Alltagssituationen zu mindern. Nehmen Sie Stress ernst. Stress lässt sich kaum vermeiden, doch es gibt Wege, diesen besser zu bewältigen.

- Üben Sie sich in Achtsamkeit
- Lernen Sie, kontrolliert zu atmen
- Bitten Sie immer um Hilfe, wenn notwendig
- Lernen Sie Ihre Grenzen kennen Wenn Sie Hilfe brauchen, bitten Sie um Hilfe.



“““

IHR INTERNATIONALER KRANKENVERSI- CHERUNGSSCHUTZ

Unbehandelte Ängste oder eine Depression sind schmerzhaft und wirken sich nachteilig auf viele Aspekte Ihres Berufs- und Privatlebens aus. Sie können Ängste oder eine Depression nicht „einfach überwinden“. Mit professioneller Hilfe können diese Erkrankungen jedoch effektiv bewältigt und behandelt werden.

Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, eines der beschriebenen Symptome oder eine Kombination dieser Symptome zeigt, sprechen Sie sofort mit einem Arzt oder einer psychosozialen Fachkraft, um Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Es gibt eine Reihe von Allianz Care Tarifen, die ein Mitarbeiter-Unterstützungs-Programm umfassen. Sofern verfügbar, kann Ihnen dieses Programm dabei helfen, die Herausforderungen Ihrer Angehörigen anzugehen.

Zum Angebot gehören eine Reihe von Unterstützungsservices, die rund um die Uhr erreichbar sind, z. B.:

- Professionelle, vertrauliche Beratung
- Unterstützung bei kritischen Vorfällen
- Rechtliche und finanzielle Unterstützungsservices
- Zugang zu einer Wellness Website

Dr. Ulrike Sucher, Medical Director, Allianz Partners.