

... zu Tode betrübt: Depression - Was Du wissen solltest

„Depression ist wenn die Seele nur noch weint.“

Lea, 14

Fakten

Etwa 3–10 % aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren sind von Depressionen betroffen, Mädchen öfter als Jungen.

In Deutschland erkrankt ungefähr jeder fünfte Mensch einmal in seinem Leben an einer Depression.

„Voll depri drauf sein“

kommt gerade in der Pubertät vor, hat mit den Hormonen zu tun und ist normal. Das sind Stimmungstiefs, die sich mit der Zeit wieder geben.

Bleibt die gedrückte Stimmung jedoch über längere Zeit erhalten oder tritt sie in Zeiten auf, in denen bei Dir scheinbar alles gut läuft, dann kann sich dahinter eine Depression verbergen.

Warum werden Menschen depressiv?

Das ist bisher nicht eindeutig geklärt.

Verschiedene Faktoren können zum Ausbruch der Krankheit führen.

Beispielsweise wenn

- die Liebste oder der Liebste einen verlassen.
- die Eltern sterben.
- man schwer erkrankt.
- einem Gewalt angetan wird.
- man gemobbt wird.
- eine Veranlagung da ist, also in der Familie schon jemand an Depressionen erkrankt ist.

Manchmal tritt eine Depression auch wie „aus heiterem Himmel“ auf, ohne äußeren Anlass.

Fakt ist

Depression ist eine gefährliche Krankheit!

Du kannst sicher verstehen, wenn ein Mensch Monate lang niedergeschlagen ist, beginnt er am Sinn des Lebens zu zweifeln.

Etwa die Hälfte aller Betroffenen unternimmt im Laufe der Krankheit einen Suizidversuch.

Das muss nicht sein. Es gibt Hilfe und Hoffnung. Auch für Dich!

Wann Du Dir Hilfe suchen solltest?

Du wirst seit mehr als 3 Monaten von Traurigkeit geplagt?

Du glaubst nicht mehr daran, dass es je wieder besser wird?

Die Traurigkeit lässt Dir keinen Platz mehr für andere Gefühle oder Erlebnisse?

Deine Mitmenschen verstehen Deine Traurigkeit nicht und reagieren zurückweisend?

Du bist nicht mehr fähig, die geforderten Leistungen in der Schule, in der Lehre oder im Studium zu bringen?

Du schläfst schlecht, bist Du oft müde und hast keinen Appetit mehr?

Du denkst, dass Dein Leben, so wie es jetzt ist, keinen Sinn mehr hat?

Beantworte Du

eine Frage mit JA, dann lohnt es sich für Dich bestimmt, wenn Du Deine Schwierigkeiten mit einer Person, der Du vertraust, besprichst, z. B. mit den Eltern, Deiner Lehrerin oder auch dem Hausarzt.

zwei oder mehr Fragen mit JA, dann solltest Du Dir dringend Hilfe suchen!
Am besten bei einem Psychologen oder bei einem Psychiater.

Das solltest Du wissen

Jeder Mensch kann in seelische Not kommen, auch Du.

Wie mit schlechten Gefühlen umgehen?

Darüber sprechen

Mit welchen Menschen Du sprichst, liegt an Dir.
Das Wichtigste ist, dass Du ihnen vertraust.

Darüber schreiben

Über Deine Gefühle zu schreiben, kann Dir helfen, sie zu verstehen.

Etwas Neues probieren

Werde aktiv. Mach, was Dir gut tut.
Versuche, Dein "inneres Chaos" in einem anderen Licht zu sehen.

Therapie

Wenn Du glaubst, dass die Dinge schief laufen oder wenn Du Dich häufig schlecht fühlst, können Dir auch Psychologen oder Psychiater helfen.

PS.: Viele meinen, dass nur Menschen, denen nicht mehr zu helfen ist, eine Therapie brauchen. Das ist Unsinn! Je früher Du dir Hilfe holst, desto eher wird es Dir wieder gut gehen.

Mehr Fakten, Infos und Hilfeadressen findest Du unter
www.verrueckt-na-und.de