



Website www.verrueckt-na-und.de, Fact/Tatsachen: ...zu Tode betrübt: Depression

<http://www.verrueckt-na-und.de/depression.html>

„Voll depri drauf sein“

Kommt gerade in der Pubertät vor,
hat mit den Hormonen zu tun und ist normal.
Es gibt 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.

Wieso 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.
- man Drogen nimmt, die sich auf die Psyche auswirken.
- einem Gewalt angetan wird.
- die Angst vor der Zukunft übermächtig 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.

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.

Depression ist eine gefährliche Krankheit!

Du kannst sicher verstehen, wenn ein Mensch Monate lang niedergeschlagen ist, beginnt er am Sinn des Lebens zu zweifeln. Nicht wenige Betroffene unternehmen im Laufe der Krankheit einen Suizidversuch.

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

Wann Du Dir Hilfe suchen sollst

Du wirst seit mehr als drei 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 oft müde und hast keinen Appetit mehr?
Dir ist vieles egal?
Du bist leicht reizbar?
Du kannst Ruhe nicht aushalten?
Du denkst, dass Dein Leben, so wie es jetzt ist, keinen Sinn hat?

Beantwortest Du eine der Fragen 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.

Beantwortets Du zwei oder mehr Fragen mit "Ja", dann kann es gut sein, Dir auch Hilfe von einem Psychologen zu suchen.

Hilfe bei der Suche eines Ansprechpartners, kostenlose Telefonnummern und Online-Beratungen findest Du hier.

Hilfreich:

www.buendnis-depression.de

Mehr Infos und Hilfsangebote findest Du in unserer Linkliste.