



Eine Veranstaltungsreihe von



Ihre Gesundheit steht für uns im Mittelpunkt

Partner



Stress, Burn-Out und Depressionen

Die Depression wird aufgrund ihrer Häufigkeit auch als Volkskrankheit Nr. 1 bezeichnet, und dies nicht ganz zu Unrecht. Etwa fünf Prozent der Bevölkerung leiden aktuell an einer Depression. Die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben daran zu erkranken liegt zwischen sieben und 17 Prozent.



Aufgrund von Vorurteilen und Unwissenheit suchen viele Betroffenen jedoch keinen Arzt auf und erhalten keine adäquate Therapie. Dabei gäbe es, sobald die Diagnose gestellt ist, effektive Methoden, um eine Depression in den Griff zu bekommen. Angewendet werden verschiedene Ansätze. Je nach Schweregrad der Depression hat sich die Kombination aus Psychotherapie und Medikamenten bewährt. Bei einer leichten Ausprägung reicht oft sogar eine Psychotherapie alleine.

Es gibt verschiedenen Formen der Depression. Am häufigsten sind die sogenannte Anpassungsstörung und die unipolare Depression, etwas seltener ist die bipolare Störung (manisch-depressive Krankheit). Eine Anpassungsstörung wird diagnostiziert, wenn man auf eine Belastung depressiv reagiert, aber noch nicht die Kriterien einer Depression erfüllt sind. Eine verlässliche Vorbeugung gegen Depressionen gibt es zwar nicht, aber doch schützende Faktoren, die, wenn sie eine Depression schon nicht verhindern, sie doch zumindest abmildern können. Dazu gehören soziale Faktoren wie Familie, Freundeskreis und finanzielle Sicherheit, aber auch innerpsychische Faktoren wie Humor, Offenheit und Selbstvertrauen. Auch körperliche Gesundheit und ein allgemein gesunder Lebensstil schützen.

Der oft verwendete Begriff Burn-Out wiederum beschreibt eine depressive Reaktion auf dauerhaften Stress durch Beruf oder das familiäre Umfeld. Chronischer Stress kann zu einem Burn-Out führen. Vorbeugen lässt es sich durch das Anwenden von Techniken aus dem Stress-Management. Besonders wichtig ist, dass man Ressourcen erkennt und diese nützt, aber auch eine effiziente Organisation des (Berufs-)Alltags. Helfen kann dabei das Erlernen von Entspannungstechniken. Kommt es doch zu einer Depression, sollte möglichst schnell eine adäquate Therapie durchgeführt werden. Je länger die depressive Episode anhält, desto schwieriger und langwieriger ist die Therapie.

Daten & Fakten

Erwachsenenpsychiatrie am LKH Rankweil

Betten: 154

Aufnahmen: 2683

Ambulanzkontakte: 6973

Ärzte: 21

Referenten Med Konkret:

Prim. Dr. Jan Di Pauli und OÄ Dr. Bettina Grager