

10 Häufige Symptome einer Depression

02.03.2021, 10:40 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Internetservice*

Presseagentur: *Internetservice*



Jedes Jahr leiden ungefähr 9,5 Prozent der Bevölkerung an Depressionen. Depression ist eine schwere Krankheit, die den Alltag beeinträchtigt und Familien zerstört.

Depression ist eine Störung, die den Geist und seine Funktionen kontrolliert und Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen und ein tiefes Gefühl der Verzweiflung verursacht.

Die Symptome einer Depression sind unterschiedlich und der Schweregrad ändert sich mit der Zeit. Und laut Experten

kann Depression eine Erbkrankheit sein oder durch lebensbedrohliche Krankheiten oder Stress verursacht werden. Andere Ursachen sind bestimmte Krankheiten, Medikamente, Drogen, Alkohol oder psychische Erkrankungen. Frauen leiden häufiger unter Depressionen als Männer. Dies wird auf hormonelle Schwankungen, Veränderungen des Menstruationszyklus, Schwangerschaft, Fehlgeburten, vor den Wechseljahren und nach den Wechseljahren zurückgeführt.

Häufige Symptome sind:

1. Eine unerschütterliche Traurigkeit, Angst oder Leere.
2. Überwältigende Hoffnungslosigkeit, begleitet von pessimistischen Gefühlen.
3. Extreme Schuldgefühle, Gefühle der Hilflosigkeit und kein Selbstwertgefühl.
4. Energieverlust, Verlangsamung des Stoffwechsels und Aktivität. Von ständiger Müdigkeit geplagt zu werden.
5. Ein Gefühl der Hilflosigkeit zusammen mit einer zunehmenden Unfähigkeit, sich zu konzentrieren und Unentschlossenheit.
6. Verlust des gesunden Schlafes und Entwicklung extremer Schlaflosigkeit.
7. Unerklärlicher Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme. Ausgelöst durch Appetitlosigkeit oder Essattacken.
8. Brut- und Selbstmordneigungen.
9. Reizbarkeit, Temperament sowie Unruhe.
10. Körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und chronische Schmerzen ohne besonderen Grund.

Wenn Sie eines der oben genannten Symptome sowie eine deutliche Verhaltensänderung feststellen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er wird Sie gründlich untersuchen, um körperliche Ursachen für Depressionen sowie alle zugrunde liegenden medizinischen Probleme auszuschließen. Bei Bedarf empfiehlt er Ihnen dann, einen Psychiater oder Psychologen zu konsultieren.

Nehmen Sie die Dinge in die Hand und versuchen Sie, die Negativität aus Ihrem Kopf zu entfernen. Schneiden Sie aus Ihrem Leben Begriffe wie Erschöpfung, Wertlosigkeit und Hoffnungslosigkeit aus. Ändern Sie Ihr Leben, indem Sie sich ein paar Ziele setzen. Versuchen Sie sich zu entspannen, zu meditieren und Musik zu genießen. Starten Sie neue Aktivitäten, die Ihre Zeit und Ihre Interessen in Anspruch nehmen. Geh raus und triff Leute und nimm an Gruppenaktivitäten teil. Vermeiden Sie die Gesellschaft negativer Menschen. Entscheiden Sie sich für einen Film, ein Ballspiel, einen Familienausflug, ein Picknick oder eine Wanderung. Sei positiv, selbstbewusst und vertraue auf dich. Der Glaube ist selbst ein großer Heiler. Entscheide dich, deine Welt zum Besseren zu verändern. Befolgen Sie jedoch die Anweisungen des Arztes. Die Behandlung kann Folgendes umfassen: Antidepressiva, Psychotherapie sowie Änderungen des Lebensstils. In extremen Fällen wird eine Lichttherapie verschrieben.

Wenn Ihre Depression eskaliert oder Sie selbstmordgefährdet sind, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Gesundheitsdienstleister. Rufen Sie ein örtliches Gesundheitsamt, ein kommunales psychiatrisches Zentrum oder ein Krankenhaus oder eine Klinik an. Jemand wird helfen und Sie durch die Krise führen. Tipps und Hilfe bei Depressionen finden Sie hier: <https://hilfe-bei-depressionen24.de>

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

Internetservice

Herr Mike Fünffinger
Bauweg 5
30455 Hannover
Deutschland

fon ..: k.A.
web ..: <https://hilfe-bei-depressionen24.de>
email : webmaster@hilfe-bei-depressionen24.de

Spezielle Internetdienstleistungen für Verbraucher.

Pressekontakt:

Internetservice
Herr Mike Fünffinger
Bauweg 5
30455 Hannover

fon ..: k.A.
web ..: <https://hilfe-bei-depressionen24.de>

Portrait

Spezielle Internetdienstleistungen für Verbraucher.

News-ID: 1205977 • Views: 801 (Stand: 07.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:
<https://www.openpr.de/news/1205977/10-Haeufige-Symptome-einer-Depression.html>