

Depression

**vom Betroffenen
für den Laien**

THEDY VAN GOY

Impressed

Text:	© by Arnold Husy
Cover:	© by Arnold Husy
Fotos	diverse freie Quellen
Verlag:	THEDY VAN GOY Rheinpromenade 17 ^a 79790 RHEINHEIM +49 – 7741 969 52 26
Mail:	arnold-husy@t-online.de
Druck:	D – BY BOOKMUNDO
Jahr	Veröffentlicht im 2023
ISBN	978940 3699288

THEDY VAN GOY

Depressionen erklärt für den Laien

Der Autor Thedy van Goy, versucht hier ein hoch komplexes Fachgebiet so darzustellen, dass jede und jeder es verstehen kann. Es geht um eine seelische Krankheit, die wohl auf den Anfang der Menschheit zurückgeht. Erst seit dem Ende des 19ten Jahrhunderts bezeichnet man die bis dahin unter dem Begriff Melancholie bekannte Stimmung, heute als mitunter schwere Krankheit, welche in der Fachwelt als DEPRESSION bezeichnet wird. Dieses Buch nimmt **ausdrücklich nicht in Anspruch**, als Ratgeber für eine Heilung dieser Krankheit zu dienen! Es will den interessierten Leserinnen und Lesern lediglich ein weit verbreitetes Leiden auf seine **einfache Art und Weise** näher bringen. So ist der Autor (vielleicht zusammen mit Ihnen?) ein Betroffener und auch Anfänger, aber eben mit Ambitionen!

<u>Kapitel</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Seite</u>
	EINLEITUNG - MELANCHOLIE	10
01	Die unipolare Form von Depressionen	16
02	Die bipolare Form von Depressionen	37
03	Die Faktoren für Krankheitsverläufe	40
04	Die Risiken an einer Depression zu Erkrankung	44
05	Allgemeine Ziele der Therapie	52
06	Die Gesprächstherapie	54
07	Der Schweregrad und deren Auswirkungen	61
08	Praktische Leidensbeispiele	64
09	(Selbst)-Hilfe bei Suizidgedanken	70
10	Tipps an Betroffene von einem Betroffenen	73
11	Medikamente	79
12	Zusammenfassung und Nachwort	85



EINLEITUNG MELANCHOLIE

Du sehnst dich zurück an deine Jugendzeit. Ach wie herrlich waren jeweils die Momente, wenn die ersten Schneeglocken aus dem bereits wieder etwas saftigeren Grün hervorlugten! Die Sonne beginnt wieder deine Haut zu wärmen und die Wärme durchdringt den ganzen Körper, tief hinein bis in die Seele. Du erinnerst dich noch an das Klopfen deines Herzens, bis hinunter zu die Zehen, wenn die Liebe zwei Lippen zärtlich zusammen führte und jetzt die Welt hätte untergehen können – wen hätte das schon interessiert? Diese melan-

cholischen Gedanken begleiten dich wenn du zurückblickst und du bist traurig bei dem Gedanken, dass diese Zeit nie mehr zurückkehrt. Wo ist der Sinn des Lebens, wenn man mit Achtzig glaubt, dass einem alle 650 Muskeln im Körper gleichzeitig drangsalieren. Wenn man unten am Treppensatz steht, hinauf schaut und man sich fragt: „Schaffe ich das noch?“. Oder noch schlimmer, wenn dich eine zwanzigjährige Frau oder ein gleichaltriger knackiger Jüngling ganz hemmungslos und offen anflirtet und du natürlich ganz genau weißt – du wirst nur geneckt und bist längst aus dem Rennen! Bei einem intimen philosophischen Gespräch mit deinem Hausarzt, schön dass er heute mal richtig Zeit hat, getraust Du dich offen über deine Probleme zu jammern. Ganz im Geheimen hoffst du dabei, auch wenn das natürlich nur eine Illusion sein kann, dass der Doktor deine Schmerzen versteht und sogar darauf eingeht. Schon errötest Du und bereust augenblicklich deine Offenheit als dumme Eselei. Natürlich wird er dich jetzt auslachen. Jetzt erschrickst Du beinahe, als der Doktor mit ernster Stimme sagt:

„Gute Frau/guter Mann, Sie sind vermutlich krank!“. Und Du antwortest verschämt: „Ja, ich weiß dass so ein Verhalten krankhaft und töricht ist, aber was kann man schon machen?“. Der Arzt wird noch eine Spur ernster und sagt in diesem Falle zu den Patienten: „Liebe Patientin, lieber Patient, Melancholie ist keine romantische Verklärung, sondern eine Krankheit, oft sogar schwerwiegende Krankheit, welche ich als Fachmann mit „DEPRESSION“ bezeichne. Leider gibt es eine Vielzahl von verschiedensten Ursachen, welche eine solche Krankheit hervorrufen können. Zum Beispiel ein dir nahestehender und liebgewordener Mensch hat dich für immer verlassen. Dass Du nun um die verstorbene Person trauerst ist ganz normal. Offen, oder im Versteckten wirst Du vermutlich weinen und diesem Menschen nachtrauern. Du bist also tief traurig. Jetzt könnte man denken, dass dieser Zustand den Anfang einer Depression darstellt? Das wäre in seltenen Fällen tatsächlich möglich. Menschen im Zustand eines schon vorbestehenden „seelischen Chaos“, die zudem wegen diesem Durcheinander mit dem

erwähnten Trauerfall nicht auch noch umgehen können, wären tatsächlich gefährdet in den Zustand einer Depression zu geraten. Allerdings wäre hier zu vermuten, dass eine seelische Erkrankung, also eine Depression, schon vor dem Trauerfall, einfach noch nicht erkannt und als solche auch nicht benannt wurde, aber eben bereits bestanden hat!

Einige werde vielleicht staunen, dass genau die Umkehrsituation ein Zeichen einer Erkrankung sein könnte. Dies bedeutet, dass die Umgebung einer hier direkt betroffenen Person, ganz klar eine tiefe Traurigkeit über den Verlust des an sich geliebten Menschen vom Überlebenden erwartet. Dieser Mensch kann aber nicht trauern, obwohl er das eigentlich möchte. Das wäre an sich nicht so tragisch, schlussendlich hat die Form der Trauer viele Gesichter. Schlimm wirkt sich nun aber der Druck der Umgebung auf die Betroffenen in dieser Situation aus. Die Betroffenen können demnach mit dem Druck den die Umgebung jetzt auf sie ausübt, nicht richtig umgehen. Diese Vereinfach-