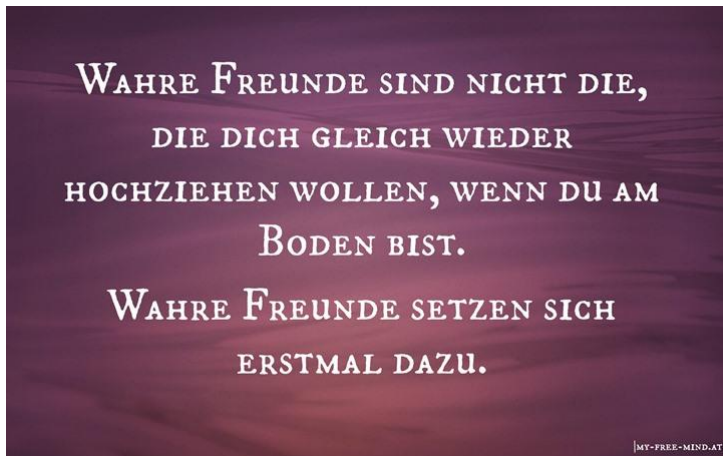


Depression bei Erwachsenen – früh erkennen



Depression bei Erwachsenen:
Depression ist eine Krankheit, die jede und jeden treffen kann, unabhängig von Alter, Beruf, sozialem Stand, Herkunft und religiösem Glauben. Eine Depression kann heute gut behandelt werden.

Symptome einer Depression

Wer unter einer Depression leidet, hat grosse Probleme, die Anforderungen des Alltags zu bewältigen und soziale Kontakte zu pflegen. Folgende Symptome können Anzeichen für eine Depression sein:

- gedämpfte Stimmung
- Schlafstörungen
- Verlust von Interessen oder Freude an Aktivitäten
- Gefühle der Schuld und Wertlosigkeit
- Mangel an Energie
- herabgesetzte Konzentrationsfähigkeit und Schwierigkeiten, Entscheidungen zu fällen
- Gewichtsverlust
- psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung
- Suizidgedanken

Risikofaktoren

- Wie bei jeder anderen Krankheit gibt es Faktoren und Auslöser, die das Risiko erhöhen, an einer Depression zu erkranken. Solche Faktoren können sein:
- konstante sehr hohe Anforderungen im Beruf und zu Hause
- traumatische Erfahrungen und schwere seelische Belastungen, auch wenn sie lange zurückliegen
- chronische Krankheiten von Familienangehörigen, besonders psychische Krankheiten
- Verlust eines geliebten Menschen
- Unterstützung und Fürsorge von älteren Familienangehörigen
- schwierige finanzielle Bedingungen, ein geringes Einkommen und Angst vor der Kündigung
- Leben in der Migration
- Sorge um Kinder und Familie

[Weitere Informationen](#)

[Depressionen früh erkennen](#)