

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,



im Rahmen der bei uns nun abgeschlossenen Krankenhausbehandlung haben wir festgestellt, dass bei Ihnen eine verminderte Stimmungslage bzw. unter Umständen auch eine Depression besteht.

Hierzu wollen wir Ihnen ein paar Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie hiermit künftig umgehen bzw. was Sie vielleicht auch aktiv daran verändern können.

Das Problem

Jeder ist mal „schlecht drauf“ oder hat „einen schlechten Tag“. Dies ist vollkommen in Ordnung und bedarf keiner besonderen Hilfe. Besteht diese „schlechte Stimmung“ aber über einen längeren Zeitraum und ist durch den Betroffenen selber, aber vielleicht auch für Außenstehende nicht mehr erklärbar, so kann eine Depression vorliegen. Auslöser hierfür können äußere Ereignisse sein, wie etwa eine Trauerreaktion, eine durchlebte schwere Erkrankung oder auch eine Medikamentennebenwirkung. Hilfe sollte man sich aber dann suchen, wenn Dinge wie Appetitmangel, Antriebsarmut oder ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus bestehen oder es dem Betroffenen zum Beispiel nicht mehr möglich ist, sich auch an schönen Dingen zu erfreuen.

Aber auch hormonelle Erkrankungen, wie etwa eine Funktionsstörung der Schilddrüse, können unklare Beschwerden wie etwa eine Muskelschwäche, Antriebsarmut, Nervosität oder Niedergeschlagenheit hervorrufen. Hier ist der Hausarzt der richtige Ansprechpartner, der durch ein Gespräch und eventuell eine Blutprobe eine weitere Abklärung ermöglichen kann.

Was können Sie tun?

Ist die Stimmung schlecht, greifen viele Patienten schnell auch zu Beruhigungsmitteln, um „mal abzuschalten“ und „die Sorgen vergessen zu können“. Hierbei muss bedacht werden, dass Schlafmedikamente oder Beruhigungsmittel zwar den Schlaf herbeiführen können, dieser aber nie so erholsam wie der natürliche Schlaf sein kann und die Nebenwirkungen der Tabletten die eigentliche (Schlaf-)Wirkung übertreffen. Auch das Trinken von Alkohol kann hier das eigentliche Problem nicht zufriedenstellend lösen. Denn beide, sowohl die Beruhigungsmittel wie auch der Alkohol, führen zu Gleichgewichtsstörungen und einer Gangunsicherheit, die nicht selten in einem Sturzergebnis und / oder Knochenbruch enden. Wählen Sie daher hier besser den Weg zum Hausarzt, der die Ursache der Niedergeschlagenheit mit Ihnen weiter untersuchen wird und Ihnen entsprechende Hilfen aufzeigen kann.

Hilfe vermitteln kann hier auch die Telefonseelsorge der Evangelischen und Katholischen Kirche Deutschlands

Telefon 0800 / 111 0 111 (gebührenfrei) oder 0800 / 111 0 222 (gebührenfrei)