



EIN INTERVIEW MIT
 PD Dr. med. habil.
 Dr. phil. Yasin Möller

»Warnzeichen früh erkennen«

EIN BEITRAG DER
INSELKLINIK HERINGSDORF

Häufig sind Depressionen nicht einmalige Erkrankungen im Leben, sondern treten wiederkehrend auf. Es ist daher wichtig, Warnzeichen einer Depression frühzeitig zu erkennen und frühestmöglich Hilfe in Anspruch zu nehmen.

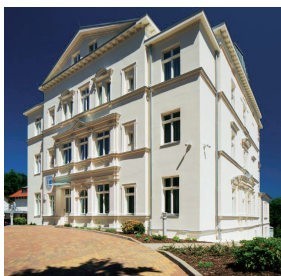
Welche Warnzeichen einer möglichen wiederkehrenden Depression gibt es?

Häufige Warnzeichen sind Schlafstörungen, Konzentrationsdefizite und nachlassende Freudfähigkeit. Im Einzelfall ist hilfreich, zu überlegen, welche Symptome bei vorausgehenden depressiven Episoden am Anfang standen.

Was hilft bei der Vorbeugung neuer depressiver Episoden?

Psychologische und medikamentöse Strategien stehen zur Verfügung. Oft wird eine Therapie mit Antidepressiva zu früh beendet, wenn die Zeichen der Depression gerade eben gebessert oder verschwunden sind. Psychotherapeutisch gilt es, vorhandene Belastungsfaktoren innerer wie äußerer Art zu identifizieren (»Stressoren«). Durch bestimmte Techniken wie

sogenannte achtsamkeitsbasierte Therapien kann die Sensibilität für körperliche und psychische Veränderungen als Ausdruck einer wiederkehrenden Depression gesteigert werden. Notwendige Voraussetzung dafür ist, dass der Patient zu dem Punkt geführt wird, seine depressive Störung als Krankheit anzunehmen und deren vielfältige Symptomenausgestaltung zu kennen (Aufgabe der Psychoedukation). ●



**INSELKLINIK HERINGSDORF
 GMBH & CO. KG »HAUS KULM«**
 Abteilung für
 Krankenhausbehandlung
 Kulmstraße 9
 17424 Heringsdorf
 Tel. (038378) 591 30
 info@kulm.medigreif-
 inselklinikum.de
 www.inselklinik.de



UNTERNEHMENSGRUPPE
 MEDIGREIF
INSELKLINIKUM HERINGSDORF
 HAUS KULM

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie