

# Depression

## Die gelähmte Psyche

Depression ist ein quälendes und anhaltendes emotionales Tief mit Antriebslosigkeit, Interessenverlust, Hoffnungslosigkeit und Lebensüberdruß. Sie kann einen Menschen völlig lähmen.

### Was sind Depressionen?

Depression ist die häufigste psychische Erkrankung und eine der häufigsten Krankheiten überhaupt. In der Öffentlichkeit wird sie immer noch zu wenig wahrgenommen, weil viele Betroffene die Krankheit aus Scham verschweigen und verdrängen. Im Unterschied zu einer vorübergehenden Verstimmung oder Lebenskrise, liegt bei der Depression eine ausgeprägte und anhaltende Niedergeschlagenheit vor. Diese führt zu einer deutlichen Beeinträchtigung der sozialen und beruflichen Leistungsfähigkeit. Bei der Entstehung wirken zahlreiche Ursachen zusammen:

- anhaltende Belastungen und Lebensschwierigkeiten wie Stress, Konflikte, Einsamkeit, Misserfolge, Kränkungen, Vernachlässigung, Armut
- Verlusterlebnisse, Trennungen, Todesfälle
- körperliche Krankheiten, Gebrechlichkeit, Alter
- biographische Belastungen, Traumata
- Persönlichkeits- und Charaktereigenschaften
- erbliche und familiäre Anfälligkeit (Disposition)

### Welche Symptome sind typisch für die Depression?

Die Depression hat viele Gesichter, nicht alle Betroffenen leiden unter denselben Symptomen. Meist steht die bedrückte Stimmungslage im Vordergrund, dazu kommen fehlender Antrieb und Kraftlosigkeit. Bei einigen zeigt sich eine innere Unruhe, die oft zusammen mit Schlaflosigkeit, Nervosität, teilweise auch Angst auftritt. Viele Betroffene beklagen Konzentrationsstörungen und körperliche Beschwerden. Auch Suizidgedanken können auftreten und zu Suizidgefährdung führen. Depressionen können zudem wiederkehrend sein.

---

## Hauptsymptome

- niedergedrückte Stimmung
- Hoffnungslosigkeit
- Antriebslosigkeit
- Interessenverlust
- Rückzug
- Innere Unruhe

---

## Körperliche Symptome

- Kraftlosigkeit
- Nervosität
- Schlafstörung
- Appetitlosigkeit
- Schmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Verstopfung

---

## Weitere Symptome

- Konzentrationsstörungen
  - Angst
  - Suizidgedanken und Suizidgefährdung
- 

## Einmal Depression und zurück

Ergreifender, spannender Artikel von Janine Sennhauser in den Kreuzlinger Nachrichten vom 24. Januar 2020

## Wie wird die Diagnose gestellt?

Da eine Depression in verschiedenen Ausprägungen und Erscheinungsformen auftreten kann, erfordert die Diagnosestellung eine sorgfältige Untersuchung durch eine Fachperson, d.h. einen Psychologen oder Psychiater. Dabei werden die vorliegenden Symptome, deren Schweregrad und die Dauer des Auftretens erhoben. Zudem ist aber auch eine körperliche Untersuchung und der Ausschluss allfälliger unerkannter körperlicher Krankheiten erforderlich. Erst eine Fachperson kann definitiv entscheiden, ob eine Depression vorliegt, die einer Behandlung bedarf.

## Wie werden Depressionen behandelt?

Die Depression ist eine gut behandelbare Krankheit mit günstiger Prognose. Wichtigstes Element der Behandlung ist die Psychotherapie in verschiedenen Formen. Vor allem bei mittelschweren bis schweren Depressionen werden zusätzlich Medikamente empfohlen. Neben den üblichen Therapieformen können Selbsthilfegruppen und die Mitbehandlung körperlicher Krankheiten bedeutend sein. Zentral ist die Gruppentherapie:

- Psychotherapie
- Psychoedukation
- Psychopharmakotherapie
- Körperzentrierte Therapien
- Komplementärmedizin
- Ergo- und Aktivierungstherapie im Alter
- Kunsttherapien
- Naturgestützte Therapien

## Wo werden Depressionen behandelt?

Depressionen werden an allen vier Standorten behandelt: ambulant, tagesklinisch, stationär und auch durch Hausbesuche.



### Wil

+41 71 913 11 11  
info@psgn.ch

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

→ Mehr erfahren



### St.Gallen

+41 71 227 12 12  
st.gallen@psgn.ch

Teufenerstrasse 26  
9000 St.Gallen

→ Mehr erfahren



### Rorschach

+41 71 845 16 55  
rorschach@psgn.ch

Marienbergstrasse 19  
9400 Rorschach

→ Mehr erfahren



### Wattwil

+41 58 228 67 77  
wattwil@psgn.ch

Hembergerstrasse 22  
9630 Wattwil

→ Mehr erfahren

## Kontakt & Anmeldung



**PD Dr. med. Thomas Maier**  
Chefarzt  
Erwachsenenpsychiatrie

Mitglied der  
Geschäftsleitung

+41 71 913 12 01  
E-Mail  
vCard (Download)



**Urs Ribl**  
Leiter Pflege a. i. der  
Stationen A04, A13,  
A08/3, A08/4 der  
Erwachsenenpsychiatrie  
und der  
Krisenintervention  
St.Gallen

Mitglied der  
Geschäftsleitung a. i.

+41 71 913 13 23  
E-Mail  
vCard (Download)

Zentrale Anmeldung und Information ZAI:  
+41 71 913 11 80

Psychiatrie St.Gallen Nord

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

#### **Öffnungszeiten ZAI**

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53  
anmeldung@psgn.ch

→ [Google Maps Route](#)