

## Welche Merkmale kann eine Depression haben?

- bedrückte Stimmung und Freudlosigkeit
- Interessenverlust
- Antriebsminderung und Aktivitätseinschränkung
- erhöhte Ermüdbarkeit (schnelleres Ermüden)

## Es gibt leichte, mittlere und schwere Depressionen!

Depressionen sind immer ein wenig unterschiedlich. Bei manchen Menschen kommen Sie nur einmal im Leben vor, bei anderen Menschen dagegen häufiger.

## Merkmale einer Depression, die auftreten können:

- anhaltend gedrückte und traurige Stimmung
- geringe Aufmerksamkeit und Konzentration
- geringeres Selbstvertrauen und Gefühle von Wertlosigkeit
- Schuldgefühle
- negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Interessenverlust an Dingen, die normalerweise Spaß machen
- Denkstörungen: langsames, gehemmt oder grübelndes Denken
- Beschäftigung mit dem Tod, Todeswunsch
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen, frühes Erwachen)
- Appetitänderung
- Angst und gequält sein
- erhöhte Reizbarkeit
- Verlangsamung oder auch Ruhelosigkeit
- Selbstverletzung
- Kopf- oder Bauchschmerzen
- geringere sexuelle Gefühle

## Mögliche Auslöser sind:

- Verlust oder Trennung von einer nahen Person
- lang andauernder oder sehr großer Stress
- schwierige Lebensereignisse
- manchmal ist auch nicht wirklich klar, warum eine Depression vorliegt