



[Vorsicht am Steuer! >](#)

Altersdepression

Was Sie tun können



Altersdepressionen sind oft nicht leicht zu diagnostizieren

© NiDerLander, fotolia

Negative Ereignisse wie z. B. der Tod von Angehörigen, der Verlust der vertrauten Wohnumgebung durch einen Umzug in ein Alten- oder Pflegeheim, die nachlassende körperliche Gesundheit, mangelnde Bewegungsfreiheit und zunehmende Vereinsamung können bei älteren Menschen zu Depressionen führen. Wir geben Ihnen nützliche Tipps zur Erkennung von und zum Umgang mit Depressionen. Von vielen Menschen in unserer Gesellschaft wird eine niedergedrückte Stimmung und Zurückgezogenheit bei älteren Menschen fälschlicherweise als normal angesehen. Eine Altersdepression zu erkennen, ist auch für einen Arzt nicht leicht. Meistens suchen ihn die Patienten wegen anderer Symptome auf, z. B. wegen Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder auch Unruhe und Gewichtsverlust. Symptome, die man direkter erkennen kann, sind das Gefühl der Wertlosigkeit, häufiges Nachdenken über den Tod und Selbstmordgedanken. Manche ältere Menschen versuchen, diese Symptome durch regelmäßige Einnahme von betäubenden Tabletten oder alkoholischen Getränken zu verdrängen.

Was kann ich tun?

Gegen Altersdepressionen können unter ärztlicher Aufsicht verordnete Medikamente oder die Unterstützung durch Therapeuten helfen:

- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihre Depressionen. Wenn es notwendig sein sollte, wird er behutsam mit Hilfe von Psychopharmaka zur Aufhellung Ihrer Stimmung beitragen.

- ▶ **Erwarten Sie nicht den schnellen Erfolg:** Die stimmungsaufhellende Wirkung setzt erst langsam ein. Nach dem Abklingen der Beschwerden muss die Depression oft mehrere Monate mit einer reduzierten Dosis weiter behandelt werden. Ansonsten kann es innerhalb kurzer Zeit zu einer erneuten Depression kommen, die dann noch schwieriger zu behandeln ist.
- ▶ **Suchen Sie einen Therapeuten,** der besonders erfahren mit den Lebensbedingungen älterer Menschen ist. Durch eine Handlungs- bzw. Verhaltenstherapie können beispielsweise Ängste abgebaut und schrittweise positive Verhaltensweisen eingeübt werden. Ein neues Selbstbewusstsein führt auch wieder zu besseren sozialen Kontakten.

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Kaffeefahrten](#)
-  [Geistige und körperliche Fitness erhalten](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos zum Thema Medikamentensucht



„Einer muss auspacken“

Doping im Spitzensport

Die Meldungen rund um das „Nike Oregon Project“ und seinen...[\[mehr erfahren\]](#)



Gegen Fälschungen vorgehen

Neuer Schutz für Medikamente

Die Fälschungsschutzrichtlinie der Europäischen Kommission ist seit...[\[mehr erfahren\]](#)



Patienten in der Krebstherapie sollten ihre Fahrtüchtigkeit individuell überprüfen

Vorsicht am Steuer!

In der Krebstherapie werden verschiedene Wege beschritten, immer...[\[mehr erfahren\]](#)



Ein echtes Problem im Freizeitsport

Medikamentenmissbrauch

Gerade im Sport können Medikamente fatale Nebenwirkungen haben, vor...[\[mehr erfahren\]](#)



Pillen für mehr Leistung

Doping im Job

Befristete Anstellungen, Konkurrenzkampf, Leistungsdruck: Einige...[\[mehr erfahren\]](#)

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

Cookie Einstellungen



- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Ablehnen [Alle akzeptieren](#)