



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:

-  [Hausnotruf kann Leben retten](#)
-  [Kaffeefahrten](#)
-  [Geistige und körperliche Fitness erhalten](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos zum Thema Medikamentensucht



Pillen für mehr Leistung

[Doping im Job](#)

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



Projekt „No roids inside“ klärt auf und bietet Hilfe

[Medikamentenmissbrauch im Fitnessstudio](#)

Den Begriff „Doping“ verbinden viele Menschen ausschließlich mit dem... [\[mehr erfahren\]](#)



Gefälschte Medikamente per Mausclick

[Gesundheitsgefahr aus dem Netz](#)

Jedes zweite im Internet gekaufte Arzneimittel ist kein... [\[mehr erfahren\]](#)



Ein echtes Problem im Freizeitsport

[Medikamentenmissbrauch](#)

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



Patienten in der Krebstherapie sollten ihre Fahrtüchtigkeit individuell überprüfen



Vorsicht am Steuer!

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