

## **Wissenswertes über Depression und bipolare Störung**

Depressionen zählen in Deutschland zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Wichtig dabei zu wissen: Keine Depression gleicht der anderen. Sowohl die Anzeichen als auch die Ursachen können stark variieren und werden von unseren ÄrztInnen und TherapeutInnen individuell erfasst und gemeinsam mit Ihnen erarbeitet.

### **Typische Symptome einer Depression sind:**

- Gedrückte Stimmung
- Antriebslosigkeit
- Gedankenkreisen und Grübeln
- Verlust von Interessen und Freude
- Hoffnungslosigkeit
- Konzentrationsminderung
- Gefühl der inneren Leere
- Schlafstörungen
- Gefühl der Wertlosigkeit
- Sozialer Rückzug
- Körperliche Beschwerden

Wenn diese Beschwerden über mehrere Wochen anhalten, den Alltag zunehmend erschweren und die Freude, Hoffnung und Lebensenergie schwinden lassen, kann eine depressive Episode vorliegen, die eine gezielte Behandlung erfordert.

Neben der depressiven Erkrankung, die mit einer oder mehrere solcher belastender Episoden einhergehen kann, gibt es auch Verlaufsformen, bei denen sich depressive Phasen mit Phasen ungewöhnlich gehobener Stimmung abwechseln – sogenannte **bipolare Störungen**. Hierbei werden deutliche Schwankungen erlebt: Zeiten tiefer Niedergeschlagenheit können sich mit mehrwöchigen Phasen übersteigerter Energie, vermehrtem Antrieb und Aktivität, gehobener Stimmung bis hin zur Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Hochrisikoverhalten abwechseln.

In unserer Klinik begegnen wir sowohl der unipolaren Depressionen als auch der bipolaren Störung mit einem ganzheitlichen Therapieansatz. Die Auswahl der passenden und wirksamsten Behandlungsform für jeden individuellen Fall erfolgt auf Grundlage einer sorgfältigen und umfassenden Diagnostik. Zentral ist hierfür nicht nur die genaue Bestimmung der individuellen Symptome, sondern auch das Verständnis für die auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren, die zu der psychischen Belastung geführt haben. Denn seelische Erkrankungen entstehen selten aus einem alleinigen Grund; häufig liegt ihnen ein Zusammenspiel verschiedener biografischer, körperlicher und sozialer Einflüsse zugrunde.

### **Typische Belastungsfaktoren, die eine Rolle spielen können, sind:**

- Familiäre Vorbelastung / genetische Faktoren
- Unverarbeitete Traumata
- Belastende biografische Erfahrungen
- Begleitende körperliche und/oder weitere seelische Erkrankungen
- Hormonelle Veränderungen
- Einschneidende Lebensereignisse wie Trennungen, Verluste oder berufliche Umbrüche
- Aktuelles Über- oder Unterforderungserleben
- Belastende psychosoziale Bedingungen wie Isolation oder Konflikte

Unsere ÄrztInnen und TherapeutInnen nehmen sich im Besonderen Zeit, gemeinsam mit Ihnen ein gutes Verständnis für die individuellen Ausprägungen und ursächlichen Bedingungen der Depression oder bipolaren Störung zu entwickeln. Auf dieser Grundlage kann im Anschluss die ideale Behandlungskombination abgeleitet und begonnen werden.

Die Behandlung zielt darauf ab, Veränderungen auf körperlicher, emotionaler, gedanklicher und Verhaltensebene anzustoßen, um ungünstige Muster umzustrukturieren und depressive Abwärtsspiralen zu unterbrechen. Dabei setzen wir auf ein integratives Konzept mit psychotherapeutischen Verfahren, medizinischer Begleitung und körperorientierten sowie kreativtherapeutischen Angeboten. Auch der Einbezug in unser strukturierendes und aktivierendes Behandlungsprogramm unterstützt Sie auf Ihrem Weg der Genesung. Ein besonderer Fokus liegt auch auf der Rückfallprophylaxe und der Entwicklung nachhaltiger, tragfähiger Lebensperspektiven. Denn die seelische Gesundheit braucht nicht nur Stabilität im Hier und Jetzt, sondern auch Orientierung für die Zukunft.