



Wenn Schönes keine Freude mehr macht...

WENN SCHÖNES KEINE FREUDE MEHR MACHT

Die Tage werden kürzer, alte Blätter der kahlen Bäume tanzen auf den Straßen, der Nebel läutet leise aber deutlich die kalte Jahreszeit ein. Herbst und Winter sind Zeiten der Ruhe für Natur und Mensch.

Die Umstellung auf die kältere Jahreszeit bringt aber auch unsere Gefühlswelt kräftig durcheinander (die Biochemie der Gefühle findest du in molecool 3 - Frühjahr 2006). Müdigkeit, Verstimmungen und Depression sind Schlagworte, die immer häufiger auch in Schulen Einzug halten.

Mehr als 800.000 Menschen in Österreich leiden heute an Depressionen (Quelle: [2]), und obwohl es leider immer noch als Tabuthema betrachtet wird, wollen wir hier diese Krankheit ein bisschen durchleuchten und ihre Ursachen und mögliche Auswege besprechen.

WIE ES BEGINNT

„Ich bin echt deprimiert!“ Ein Satz, der schnell gesagt ist. Aber zwischen dem Gefühl der momentanen Lustlosigkeit und einer lang anhaltenden Depression gibt es wichtige Unterschiede: Erscheinungen wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Schuldgefühle, Angst, Hoffnungslosigkeit und Selbstzweifel -

WHEN FUN ISN ' T FUN ANYMORE

Days are getting shorter, old leaves from bald trees are dancing in the streets and with the fog the cold season seems definitely to be around the corner. The change of seasons also turns our emotional world upside down (you can find the biochemistry of feelings in molecool 3 – spring 2006). Tiredness, mood swings and depression are terms that even appear in everyday school life already.

More than 800,000 people in Austria suffer from depression [2] and even though it is still a taboo subject, we now want to talk about causes and possible ways out of a depression.

HOW EVERYTHING STARTS

“I am really depressed!” A sentence quickly said, but there is a big difference between a momentary listlessness and a permanent depression: Exhaustion, sleep disorder, feelings of guilt, anxiety, hopelessness and self doubt are conditions that can make your life a living hell. The first important signal indicating a possible depression is that things you always liked to do become unimportant all of a sudden. It is scientifically called “depression” when this phase lasts longer than six months.



alles Zustände, die auf Dauer das Leben zur Hölle werden lassen können. Dinge, die sonst mit Freude gemacht wurden, werden unwichtig und vernachlässigt, eines der ersten wichtigen Signale für eine mögliche depressive Verstimmung. Wenn all diese Erscheinungen länger als ein halbes Jahr andauern, spricht die Wissenschaft von einer echten Depression.

Auch wenn die Depression manchmal ins Gegenteil schlägt und man nach außen hin „wie aufgezogen“ wirkt, sind dies ernstzunehmende Alarmzeichen des Körpers und der Seele. Übrigens spricht die Wissenschaft hier von einem Zustand der manischen Depression.

Schließlich kommt noch dazu, dass depressive Menschen keinen Kontakt mehr zu ihrem Freundeskreis pflegen, eine Reaktion, die schon vor 100 Jahren als „Bettsucht“ nach Professor Emil Kraepelin galt.

„REISS DICH ZUSAMMEN!“

„Das wird schon wieder!“ „Sind ja lächerlich, meine Probleme!“ Mit Sätzen wie diesen versuchen depressive Menschen ihre Krankheit vor sich und ihrem Umfeld zu vertuschen. Die seelische Gesundheit scheint nicht gleich viel wert zu sein wie unsere körperliche. Dabei kann es jeden treffen. Sogar Megastar Robbie Williams kann ein Lied davon singen; auch er litt an Erschöpfung und einem Schub an Depressionen, die ihn gezwungen haben, seine Asienkonzerte abzusa-

FUNKLOCH

Hast du einmal versucht, ein Gespräch am Handy zu führen, wenn du keinen Empfang hast? So in etwa geht es manchmal in unseren Nervenzellen im Gehirn zu: Eigentlich sollen sie Informationen an den Verbindungsstellen zwischen den Nervenzellen übermitteln, und zwar mit Botenstoffen wie Serotonin oder Noradrenalin (wir berichteten). Bei Depressiven ist aber der Empfang „schlecht“, das heißt, die Nachrichtenübermittlung funktioniert genau da nicht gut, wo es um Stimmungen oder Gefühle geht.



Even though a depression can cause the exact opposite symptoms, like feeling tense and edgy, they are still alarming signals our body and soul give us. Scientists call that type of depression a manic depression. What is worse, depressive people do not want to see their friends any more, a reaction that was known already hundred years ago: Professor Emil Kraepelin called it “bed addiction”.



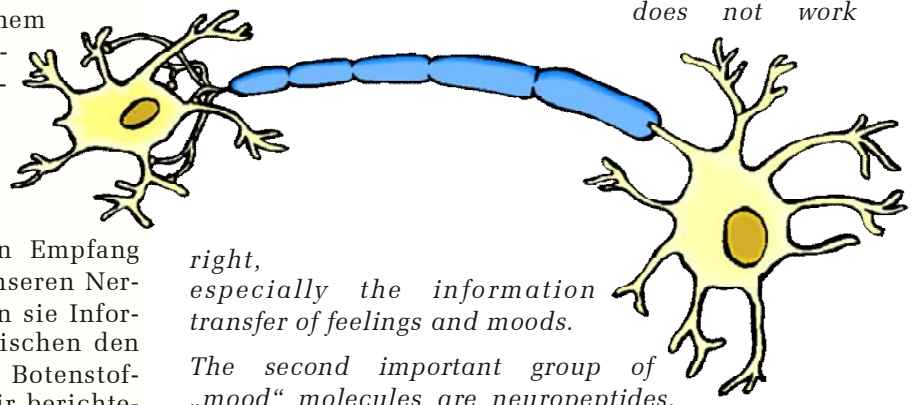
„PULL YOURSELF TOGETHER!“

„Everything will be fine“, „ridiculous problems!“ Depressive people try to hide their illness from everybody with sentences like these. Mental health does not seem to be as important as physical health.

But it can hit anyone. Even megastar Robbie Williams knows all about it; he suffered from exhaustion and massive depression that forced him to cancel his Asia concerts.

DEAD ZONE

Have you ever tried to use your cell phone when you had no phone reception? This is exactly what is sometimes going on in the brain's nerve cells: They are supposed to transfer information between nerve cells with serotonin and noradrenaline (we reported), however, depressive people do not get a “signal”, which means that the information transfer does not work



right, especially the information transfer of feelings and moods.

The second important group of „mood“ molecules are neuropeptides. They are connections in the brain and their task is to coordinate mental functions, too. These neuropeptides do not work well during a depression either.



Die zweite wichtige Gruppe von Molekülen, wenn es um Gefühle geht, sind Neuropeptide; das sind Verbindungen im Gehirn, die ebenfalls psychische Steuerungsaufgaben haben und bei depressiv Kranken nicht gut funktionieren.



„ I AM SO STRESSED! “

There is a strong connection between stress and depression. Generally, stress hormones are secreted in order to react well to difficult situations. When the situation normalizes, the level of hormones decreases again. Depressive people always have a high stress hormone level which accelerates this vicious circle even more.

„ ICH BIN SO IM STRESS! “

Vor allem zwischen Stress und Depressionen gibt es einen Zusammenhang. Grundsätzlich werden Stresshormone ausgeschüttet, damit der Mensch in schwierigen Situationen gut reagieren kann. Wenn der „Stress“ vorbei ist, sinkt der Pegel wieder. Bei depressiven Menschen bleibt dieser Hormonspiegel hoch und kurbelt so den Teufelskreis noch mehr an.

WHERE THE ILLNESS BECOMES VISIBLE

A depression can affect the whole body. Besides our emotional world getting upside down, it is our body that tells us when our reserves are used up:

WO DIE KRANKHEIT SICHTBAR WIRD

Depressionen können den ganzen Körper betreffen. Neben der Gefühlswelt, die durcheinander gebracht wird, sind es auch körperliche Signale, die anzeigen, wenn das seelische Fass überzulaufen droht. Depressionen können an vielen Stellen des Körpers „sichtbar“ werden:

