**Depression**

Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Interesseverlust, Hoffnungslosigkeit, Antriebsmangel, häufig begleitet von Ängstlichkeit und erhöhter Ermüdbarkeit gelten als zentrale Symptome der Depression. Diese typischen Beschwerden zeigen sich jedoch von Person zu Person recht unterschiedlich.

Die meisten Menschen, die an einer Depression erkranken, erleiden in ihrem Leben mehr als eine depressive Episode. Derartige Episoden dauern unter Umständen Wochen, manchmal auch Monate, insbesondere dann, wenn die Patienten nicht konsequent behandelt werden.

**Die Beschwerden betreffen normalerweise drei Teilbereiche:**

* Psychische Probleme
* Körperliche Beschwerden
* Zwischenmenschliche Probleme

Etwa 10% der Menschen in westlichen Industrienationen erkranken einmal oder mehrmals in ihrem Leben an einer Depression. Bezogen auf die ganze Lebensspanne liegt das Risiko an einer Depression zu erkranken bei ca. 15% - 18%.

**Die Depression kann folgende Symptome haben:**

* Traurige Stimmung
* Mutlosigkeit
* Niedergeschlagenheit
* Gefühl der inneren Lehre
* Hoffnungslosigkeit
* Schlafstörungen
* Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
* Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
* Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit
* Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
* Suizidgedanken
* Verminderter Appetit