



MONATSTHEMA Februar

DEPRESSION: MEHR ALS NUR SCHLECHTE TAGE

Jede und jeder kennt Momente von Traurigkeit oder Phasen, in denen der Antrieb fehlt. Vielleicht hat man sogar schon einmal eine depressive Verstimmung erlebt. Doch nicht jede und jeder wird mit einer Depression diagnostiziert – auch wenn es jeden und jede treffen kann.

Eine depressive Verstimmung kann sich durch Symptome wie anhaltende Traurigkeit, Antriebslosigkeit oder den Verlust von Freude an Dingen, die einst Freude bereiteten, äussern und entsteht häufig durch belastende Ereignisse wie Stress oder Verluste. In solchen Phasen kann es helfen, aktiv zu bleiben: Hobbys nachzugehen, soziale Kontakte zu pflegen oder Bewegung in den Alltag zu integrieren. Doch wenn diese Strategien und der Wille zur Besserung nicht mehr ausreichen, ist das ein Hinweis darauf, dass die Depression tiefer greift.

Die Depression ist ein komplexes Krankheitsbild, das auf einem biopsychosozialen Modell basiert. Biologische Faktoren wie genetische Veranlagung und chemische Ungleichgewichte im Gehirn spielen ebenso eine Rolle wie psychosoziale Faktoren, etwa belastende Lebensereig-

nisse, soziale Einflüsse wie Isolation oder Stress – sie ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die weit über kurze und «normale» Traurigkeit hinausgeht. Diese Vielschichtigkeit ist eine Erklärung, warum Depressionen nicht allein durch Willenskraft überwunden werden können.

Jede und jeder kann betroffen sein, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebensumständen. Trotz der Annahme, Depression sei ein Zeichen von Schwäche, handelt es sich um eine ernsthafte Erkrankung, die jeden treffen und unbehandelt potenziell tödlich sein kann. Wenn die Symptome über zwei Wochen oder länger andauern, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Obwohl ein gesunder Lebensstil und Resilienz hilfreich sein können, gibt es keinen absoluten Schutz vor Depressionen. Depressionen sind aber sehr gut behandelbar: Von der Psychotherapie über medikamentöse Behandlungen bis hin zu Veränderungen im Alltag – es gibt viele Möglichkeiten, den Betroffenen zu helfen, wieder Lebensfreude zu finden. Wenn man selbst oder jemand im Umfeld von einer Depression betroffen ist, sollte man nicht zögern, Hilfe zu

suchen. Gemeinsam mit Fachleuten können Lösungen gefunden werden, um einen Weg aus der Dunkelheit zu finden. Denn Depression ist eine Erkrankung – keine Schwäche.

pdgr.ch/monatsthema

FACHBEITRÄGE FEBRUAR

05. Februar 2025

Ratgeber Südostschweiz /
Bündner Tagblatt

11. – 14. Februar 2025

Beitragsreihe auf TV Südostschweiz

12. Februar 2025

Ratgeber Bündner Woche

14. Februar 2025

Ratgeber Davoser Zeitung

22. Februar 2025

Stellenmarkt Südostschweiz /
Bündner Tagblatt

24. Februar 2025

Thementag Radio Grischa



Tina Tanner
Oberpsychologin



Dr. med. Rahul Gupta
Ärztlicher Direktor



Seraina Caminada
Bewegungs- und
Tanztherapeutin



Janine Locher
Stationsleiterin



Dr. med. Gyoengyi Darvas
Chefärztin



Melanie Andrade
Sozialpädagogin FH



Heidi Eckrich
Ärztliche Direktorin



**Dr. phil. I
Franco Arnold**
Oberpsychologe



Dr. phil. Linde Nijhof
Psychologin



Davide Zani
Assistenzarzt