

Weltgesundheitstag 2017 widmet sich Depression – Ursachen, Erkennen und Heilungs-Chancen

Bergisch Gladbach, 20. April 2017 – Der Weltgesundheitstag am 7. April 2017 widmete sich einer zentralen Volkskrankheit. Unter dem Motto „Depression, sprechen wir’s an“ haben zahlreiche Veranstaltungen Möglichkeiten zur Hilfe und Therapie untersucht. Zugleich wurden Wege gesucht, Vorurteile und Ängste im Umgang mit der Krankheit abzubauen. „Die Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Viele Betroffene oder Angehörige scheuen den Weg zum Arzt. Dabei gibt es enorme Fortschritte in der erfolgreichen Behandlung des Krankheitsbildes“, so Michael H. Lux, ärztlicher Leiter und Psychotherapeut am *zentrum für psychische gesundheit und wohlbefinden* in Bergisch Gladbach.

Stress, Unzufriedenheit im Job oder Arbeitsplatzverlust, Trennung oder ein fehlendes soziales Umfeld gehören zu den zentralen Faktoren, die eine Depression auslösen können. Es kommt zu Verlust an Interessen und Freude, Mangel an Energie, Antriebslosigkeit, Ängsten oder Schlaflosigkeit. Halten diese Symptome länger als zwei Wochen an, sollte ein Arzt aufgesucht werden. „Dies gilt auch, wenn das gewohnte Leben noch aufrechterhalten wird“, so Michael H. Lux. „Erst bei schweren Verläufen werden soziale Aktivitäten, Haushalt oder Arbeit vernachlässigt.“

Wenn eine Depression erkannt wird ist in der Regel heute eine Heilung bzw. erhebliche Linderung der Beschwerden machbar, verdeutlicht der erfahrene Arzt und Psychotherapeut. „Je nach Verlauf und Schwere der Depression begegnen wir der Krankheit mit einer Psychotherapie oder dem Einsatz entsprechender Medikamente, die heute sehr genau unter Abwägung der Nebenwirkungen dosiert werden können. Gegebenenfalls werden beide Maßnahmen sogar kombiniert. Dadurch erreichen wir eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.“

Die Versorgungssituation mit Psychotherapeuten und psychiatrischen Praxen sei zwar noch optimierbar, ergänzt Lux in Bergisch Gladbach. „Wir raten potentiell Betroffenen möglichst viele Praxen anzufragen. Hierbei kann gegebenenfalls ein Angehöriger unterstützen. Auch Privatpraxen bieten Kassenpatienten Möglichkeiten zur raschen Linderung.“

Über das *zentrum für psychische gesundheit und wohlbefinden*

Das *zentrum für psychische gesundheit und wohlbefinden* wurde 2016 in Bergisch Gladbach gegründet. Es umfasst neben dem *institut für psychotherapeutische aus- und weiterbildung* sowie dem *institut zur förderung von lebenszufriedenheit und wohlbefinden* eine Praxgemeinschaft, der unterschiedliche ärztliche und psychotherapeutische Praxen angehören. Das Behandlungsspektrum umfasst neben der interpersonellen Psychotherapie, die speziell für die Behandlung von Depressionen entwickelt wurde, eine Reihe weiterer moderner Komponenten aus der Verhaltenstherapie (incl. CBASP, Akzeptanz- und Commitmenttherapie), der mentalisierungsbasierten Psychotherapie (MBT) und der Tiefenpsychologie. Insgesamt deckt das Zentrum ein breites Spektrum an Therapie- und Coachingverfahren ab, um möglichst effizient schnelle und kompetente Hilfe anbieten zu können.

<http://zentrum-psychische-gesundheit-wohlbefinden.de/>

PRESSEMITTEILUNG

Kontakt:

zentrum für psychische gesundheit und wohlbefinden

Michael H. Lux

Ärztlicher Leiter

Oehmchenstr. 18

51469 Bergisch Gladbach

Tel. 02202-247 241

Mailkontakt über Unternehmenswebseite