Pressemitteilung
kbo-Lech-Mangfall-Klinik Agatharied

kbo-Lech-Mangfall-Kliniken gGmbH
Barbara Falkenberg
Öffentlichkeitsarbeit
Telefon | 08821 77-6013
E-Mail | oeffentlichkeitsarbeit.lmk@kbo.de

Die dunkle Jahreszeit bringt Herausforderungen für die mentale Gesundheit mit sich. Mit der Umstellung nimmt das Risiko, an einer Depression zu erkranken, deutlich zu. Die Tagesklinik der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Agatharied hilft Betroffenen.

Agatharied, Dezember 2024

Depression ist eine oft unterschätzte Volkskrankheit und weit mehr als nur eine anhaltende Traurigkeit oder ein Stimmungstief. Sie ist eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln massiv beeinflussen kann und teils tiefgreifende Auswirkungen auf das tägliche Leben mit sich bringt.

Weniger Tageslicht, kühlere Temperaturen und ein grauer Himmel tragen dazu bei, dass sich viele Menschen besonders in den Herbst- und Wintermonaten bedrückt und antriebslos fühlen. Allein in Bayern leiden laut einer neuesten AOK-Studie 12,59 Prozent unter einer Depression, das sind eineinhalb Millionen Menschen. Besonders alarmierend: Vor allem auch Depressionen bei jungen Menschen haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Depressionen gehören damit zu den häufigsten und gleichzeitig am meisten unterschätzten Erkrankungen unserer Zeit.

Fachleute warnen, dass diese saisonalen Stimmungsschwankungen der erste Schritt in eine ernsthafte Depression sein können. Warnsignale ernst zu nehmen ist überaus wichtig. Wer sich über Wochen hinweg niedergeschlagen fühlt, wenig Freude empfindet und keinen Antrieb hat, sollte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Therapieangebote wie Lichttherapie, Bewegung, Antidepressiva oder psychologische Unterstützung, Sport und Bewegung im Freien sowie eine ausgewogene Ernährung können hilfreich sein.

Die Symptome reichen von leichter Antriebslosigkeit bis hin zu schwerwiegenden depressiven Phasen, die das tägliche Leben stark beeinträchtigen können. Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, verminderte Freude, nachlassende Interessen und Appetitveränderungen sind häufige Begleiterscheinungen.

Ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren kann zu einer Depression führen; dabei spielen biologische, psychologische und soziale Faktoren eine Rolle. Eine genetische Veranlagung kann das Risiko ebenso erhöhen wie belastende Lebensumstände, beispielsweise der Verlust eines nahestehenden Menschen, chronische Überlastung oder zwischenmenschliche Konflikte. Auch neurobiologische Veränderungen im Gehirn, insbesondere der Botenstoffsysteme Serotonin und Noradrenalin, können zur Entwicklung einer Depression beitragen.

Es ist wichtig, Depressionen als das zu erkennen, was sie sind: eine Krankheit, die behandelbar ist und keinesfalls Ausdruck persönlicher Schwäche.

Wenn Sie von einer Depression betroffen sind, können Sie sich an die Tagesklinik der kbo Lech-Mangfall-Klinik Agatharied wenden. Dort werden Patienten mit verschiedenen psychiatrischen Krankheitsbildern wie beispielsweise Depression, Angst- und Panikstörung, Zwangserkrankung und psychosomatischen Beschwerden durch ein multiprofessionelles Team aus u.a. Ärzten, Psychologen, Fachpflegkräften, Spezialtherapeuten und Sozialpädagogen behandelt.
Vor Aufnahme erfolgt ein Vorgespräch, um zu klären, ob die Behandlungsform für Sie geeignet ist.

Anmeldung: Tagesklinik kbo-Lech-Mangfall-Klinik Agatharied:

Telefonnr.: 08026/393-2138
E-Mail: anmeldung.lmk-aga@kbo.de

BU:
Ein Teil des Teams der Tagesklinik der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Agatharied, v.l.n.r.: Patricia Schedlbauer, Psychologische Psychotherapeutin; Annekathrin Zahnert, Oberärztin; Peter Haas, Ergotherapeut; Nicole Ehrlich, Stationsleitung Pflege; Dr. med. Jennifer Regler, Stationsärztin.

Hinweis: Die weibliche und die männliche Form werden abwechselnd oder gemischt verwendet, es sind jedoch grundsätzlich alle Geschlechter gemeint

Pressekontakt
kbo-Lech-Mangfall-Kliniken gemeinnützige GmbH
Öffentlichkeitsarbeit
Barbara Falkenberg
Auenstr. 6
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon | 08821 77-6013
E-Mail: | oeffentlichkeitsarbeit.lmk@kbo.de