



### Am 06.10.2024 ist europäischer Depressionstag

Informationen zum Krankheitsbild und Hilfsangebote im Landkreis

**Altmarkkreis Salzwedel, 02.10.2024:** Jedes Jahr am ersten Sonntag im Oktober ist der europäische Depressionstag. Der Altmarkkreis Salzwedel nimmt diesen Tag zum Anlass, um auf das komplexe Krankheitsbild aufmerksam zu machen, sowie um auf die Hilfsangebote im Landkreis hinzuweisen.



Die Depression ist eine weitverbreitete psychische Erkrankung, welche Personen jeden Alters, Geschlechts und sozialen Hintergrunds betreffen kann. Insgesamt leiden in Deutschland ca. 5-6 Millionen Menschen unter einer behandlungsbedürftigen depressiven Störung. Jede/r Fünfte erlebt im Laufe des Lebens mindestens einmal eine depressive Episode.

Depressionen weisen eine komplexe und sehr individuelle Symptomatik auf, da die Ursachen für eine Entwicklung der Krankheit von genetischer Veranlagung, einschneidenden Lebensereignissen, psychosozialen Faktoren bis hin zu medizinischen Problemen reichen können. Die häufigsten Symptome sind gedrückte Stimmung, Interessen- und Freudeverlust, Ermüdbarkeit, Energieabnahme, Antriebsstörungen, Konzentrationschwierigkeiten, Schuld- oder Wertlosigkeitsgefühle, Hoffnungslosigkeit, Appetit- und / oder Schlafveränderungen, psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung sowie Gedanken an den Tod oder Suizid.

Der Verlauf einer Depression variiert von Person zu Person. Der Beginn ist häufig schleichend und wird zu oft durch gesellschaftliche Stigmatisierung verkannt. Viele Menschen erleben nur eine einzige Episode, während andere Personen wiederkehrende depressive Schübe haben oder sogar eine chronische depressive Erkrankung entwickeln. Eine frühzeitige Behandlung wirkt sich positiv auf den Verlauf aus und kann eine Chronifizierung oftmals verhindern.

Die Erkrankung an einer Depression ist kein Grund für Scham oder den gesellschaftlichen Rückzug, sondern ein gut behandelbares, medizinisches Problem, welches durch die richtige Therapie- und Beratungsform heilbar bzw. zu bewältigen ist. Ein erster Ansprechpartner können Hausärzte oder Fachärzte sein. Ein weiterer möglicher Ansprechpartner ist der Sozialpsychiatrische Dienst des Altmarkkreises Salzwedel, welcher zu weiterführenden Hilfen (z.B. ambulante Psychotherapie, teilstationäre/stationäre Hilfen) beraten kann.

### Notfallnummern

**Altmarkklinikum gGmbH Salzwedel:** 03901 886 | **Gardelegen:** 03907 790

**Salus gGmbH Fachklinikum Uchtsprünge:** 039325 700

**Telefonseelsorge:** 0800 1110111 oder 0800 1110222

**Sozialpsychiatrischer Dienst/Betreuungsbehörde:** 03901 8407711

**Rettungsdienst/Feuerwehr/Notarzt:** 112

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** 116117

**Polizei:** 110

Weitere Informationen finden Sie außerdem unter: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

