

25. September 2019

RADIOBEITRAG als Text

Männer mit Depressionen leiden manchmal anders

Anmoderation:

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, ältere Menschen öfter als junge. Männer leiden dabei manchmal anders und gerade bei ihnen bleibt eine Depression daher oft unentdeckt. Kristin Sporbeck hat sich bei Dr. Astrid Maroß informiert. Sie ist Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.04 Minuten

Dr. Astrid Maroß:

Typisch für eine Depression grundsätzlich sind ja Symptome wie Energielosigkeit, Niedergeschlagenheit und das Gefühl, nichts wert zu sein. Die Menschen verlieren dann oft auch das Interesse an sozialen Kontakten und an Aktivitäten. Bei Männern hingegen wird eine Depression nicht immer erkannt, da diese typischen Merkmale manchmal weniger stark ausgeprägt sind. Männer zeigen eher Gereiztheit, eine erhöhte Aggression oder Gewaltbereitschaft, ein höheres Suchtverhalten oder haben mehr körperliche Beschwerden im Vordergrund. Bei Männern ist es deswegen wichtig, eine Depression zu erkennen, weil sie ein viel höheres Suizid-Risiko haben als Frauen.

Text: erklärt Dr. Astrid Maroß. Sie ist Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie im AOK-Bundesverband. Depressionen sind grundsätzlich gut behandelbar.

Dr. Astrid Maroß:

Eine frühzeitige Therapie ist wichtig, um den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen und abzumildern. Je nachdem, wie schwer die Erkrankung ist, wird in der Regel eine psychotherapeutische Behandlung oder eine medikamentöse Behandlung angewendet, manchmal auch beides kombiniert. Das Ganze wird oft auch ergänzt mit anderen Maßnahmen. Männer suchen aber deutlich seltener Hilfe als Frauen. Sie führen ihr Unwohlsein viel eher auf Stress, berufliche Belastungen oder äußere Faktoren zurück und ziehen eine psychische Erkrankung weniger in Betracht.

Text: Das macht es für alle Beteiligten schwierig. Der wichtigste Schritt ist, dass der Betroffene sich überwindet und Hilfe sucht und zum Arzt geht. Neben der ärztlichen Behandlung ...

Dr. Astrid Maroß:

... können andere Maßnahmen sehr unterstützend wirken. Wie zum Beispiel regelmäßige Bewegung – das hellt die Stimmung auf. Auch die Beibehaltung von Aktivitäten und Tagesstruktur, ein Hobby, Treffen mit Bekannten und Freunden kann sehr hilfreich sein.

Text: Unterstützend wirken auch Online-Selbsthilfe-Programme, wie moodgym und der Familiencoach Depression der AOK.