

Faktencheck: Depression und Antidepressiva

Machen Antidepressiva abhängig?

Das wohl häufigste Vorurteil über Antidepressiva ist, sie würden abhängig machen. Dies ist jedoch nicht der Fall, denn Antidepressiva wirken ganz anders als klassische Beruhigungsmittel (wie etwa Benzodiazepine), die durchaus zu einer Abhängigkeit führen können. Beim plötzlichen Absetzen nach einer längeren Einnahme von Antidepressiva können jedoch sogenannte Absetzerscheinungen auftreten. Schwindel, Unruhe oder Schlaflosigkeit können Symptome dafür sein. Umgangssprachlich wird oft von Entzugserscheinungen gesprochen, aber mit einer Sucht hat das nichts zu tun. Solche Absetzerscheinungen können durch Ausschleichen, also einer schrittweisen, langsamen Reduktion der Dosis, vermieden werden. Sprechen Sie bitte darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!



Verändern Antidepressiva die Persönlichkeit?

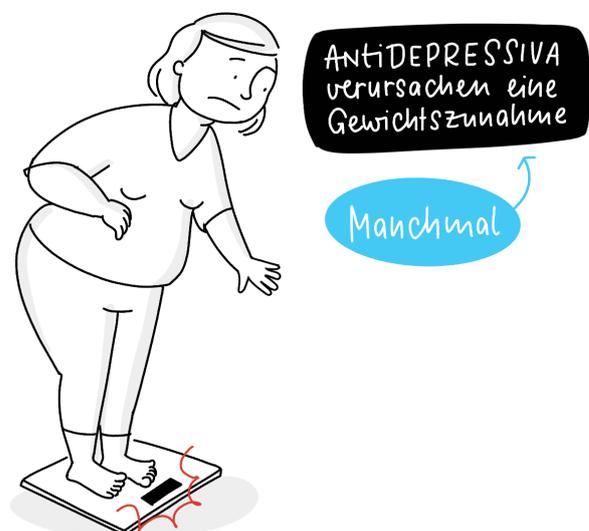
Eigentlich ist es eher umgekehrt: Durch die Therapie – und dazu gehören neben der Psychotherapie oft auch Arzneimittel – können Sie oft erst wieder an Ihrem gewohnten Leben teilnehmen.

Antidepressiva sind weder Glückspillen, noch stumpft man durch die Einnahme ab. Sie sollen helfen, sich wieder „normal wohl“ zu fühlen. Antidepressiva sind wichtige Hilfsmittel in der Therapie von Depressionen.



Verursachen Antidepressiva eine Gewichtszunahme?

Einige Antidepressiva können tatsächlich zu einer Gewichtszunahme führen. Die Steigerung des Appetits (manche Antidepressiva können einen regelrechten Heißhunger auf Süßes auslösen) und Veränderungen im Stoffwechsel während der Einnahme von Antidepressiva können sich deshalb durchaus auf der Waage zeigen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke nach, ob das für Sie verordnete Präparat zu einer Gewichtszunahme führen kann. Holen Sie sich bei Bedarf ernährungsmedizinischen Rat.



Haben Antidepressiva mehr Nebenwirkungen als Nutzen?

Wie alle wirksamen Arzneimittel haben auch Antidepressiva Nebenwirkungen. Leider zeigen diese sich oft vor der stimmungsaufhellenden Wirkung, die meist erst nach drei bis vier Wochen eintritt. Die häufigsten unerwünschten Wirkungen sind etwa Gewichtszunahme, Verstopfung oder Durchfall, Übelkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit oder ein Verlust der Libido. Ob und in welchem Ausmaß ein Antidepressivum hilft, ist schwer vorhersehbar und individuell. Deshalb ist es manchmal erforderlich, mehrere Wirkstoffe auszuprobieren. Studien belegen aber, dass Antidepressiva bei mittleren und schweren Depressionen helfen.



Gehen Depressionen von alleine wieder weg oder lassen sie sich mit gesunder Ernährung und Sport lindern?



Depressionen sind eine ernste Krankheit und dürfen nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Ratschläge, dass man sich einfach mal entspannen, bestimmte Nahrungsergänzungsmittel nehmen oder einfach mehr Sport treiben sollte, sind nicht hilfreich. Genauso wenig, wie abwarten: Viele Menschen denken, dass Depressionen von alleine wieder weggehen, aber das ist leider nicht der Fall. Depressionen müssen unbedingt behandelt werden. Wenn Sie denken, Sie könnten depressiv sein, suchen Sie bitte unbedingt professionelle Hilfe.

Hilfreiche Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige

- www.deutsche-depressionshilfe.de
- Hilfe vor Ort in über 80 Städten und Regionen deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote
- Deutschlandweites Info-Telefon Depression 0800 33 44 5 33
- Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (BAPK) www.bapk.de

IHRE APOTHEKE

<STEMPEL>