

## Depressionen erkennen , Ängste bewältigen

Der Tod eines geliebten Menschen, der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine schwere Krankheit - Depressionen und Ängste können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Meistens gehören sie sogar zum Leben dazu, ist es doch ganz natürlich, dass man nach dem Verlust eines Angehörigen in ein tiefes Loch fällt und trauert. Doch wann ist der Punkt erreicht, an dem eine Depression keine zeitweise Verstimmung mehr ist, sondern eine schwerwiegende psychische Erkrankung, aus der der freundschaftliche Rat nicht mehr heraushilft?

Um diese Frage zu klären und Betroffenen sowie deren Angehörigen einen fundierten Einblick in das Thema zu gewähren, haben Prof. Dr. med. Rudolf Meyendorf und Dr. phil. Helga Kabza das Buch "Depressionen und Angst", erschienen in der Reihe "MedizinWissen" des Hirzel Verlages, geschrieben.

Die zunächst laienverständliche Erklärung der Krankheitsbilder Depression und Angst helfen dem Leser, sich schnell in das Thema einzufinden. Vor allem bei Angehörigen wird das Verständnis für die Vorgänge in der Psyche und im Körper des Betroffenen gefördert. Rezipienten, die herausfinden möchten, ob sie selbst gefährdet sind, depressiv zu werden, können anhand des Selbsttestes im Buch eine erste Orientierung vornehmen. Allerdings ersetzt dieser Schnelltest nicht den Gang zu einem fachkundigen Arzt.

Mit dem Überblick über die gebräuchlichen Medikamente erhält der Leser einen gezielten Einblick in die wichtigsten Antidepressiva und ihre Wirkung. Aber auch Maßnahmen wie Musik- und Bewegungstherapie werden beschrieben und bewertet. Im Anhang findet der interessierte Rezipient dann eine Liste mit wichtigen Adressen von Experten, die weiterhelfen können.

Meyendorf und Kabza haben gemeinsam ein Buch vorgelegt, das sowohl für Betroffene als auch für deren Angehörige einen echten Wissensmehrwert darstellt. Vor allem die Abgrenzung echter Antidepressiva von süchtig machenden Beruhigungsmitteln (Tranquilizern) ist ein Wissensmuss für jeden, der sich mit den Themen Depression und Angst auseinandersetzt.

Maria Merten 15.02.2010