

# Depression bei Jung und Alt

Früher oder auch später: Nicht zulassen, aktiv werden, Hilfe suchen

VON TERESA LEEB

„Depression – mehr als nur Traurigkeit und schlechte Laune“ lautet der Titel des dritten Teils der Vortragsreihe von Bernhard Gracner, Psychologe, Psycho- und Paartherapeut. Stattgefunden hat der Vortrag auf MeinMed.at in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse.

Alter spielt bei Depression keine große Rolle, da sich diese Erkrankung in jedem Alter entwickeln kann. In diversen Altersgruppen treten manche Symptome häufiger oder weniger oft auf.

Besonders im jungen Alter brauchen Betroffene Unterstützung von ihren Vertrauenspersonen, weil sie sich noch entwickeln und daher empfindlicher und anfälliger sind. Gelegentliche Traurigkeit ist normal, jedoch ist diese lau-

fend zu beobachten. Bei häufigerem Vorkommen sollte Hilfe gesucht werden.

Altersdepression beginnt meist ab dem 65. Lebensjahr und zehn bis 15 Prozent leiden an dieser Erkrankung. Mögliche Auslöser sind persönliche Verluste oder körperliche Krankheiten. Betroffene neigen dazu, sich niemandem anzuvertrauen, da sie es als Schwäche empfinden oder keiner Person zur Last fallen wollen.

Zu den Symptomen zählt eine Minderung der Gedächtnisleistung und/oder des Konzentrationsvermögens. Eine geringere Nahrungsaufnahme beispielsweise kann ebenfalls auf die Erkrankung hinweisen.

## Was kann man dagegen tun?

Der erste Schritt bei Depression sollte darin bestehen, sich einer Person anzuvertrauen und Hilfe zu suchen. Weiters helfen



Depression: Es kann alle Altersgruppen treffen. Foto: fizkes/Shutterstock.com

Antidepressiva. Zu betonen ist, dass sie weder abhängig machen noch die Persönlichkeit verändern. Regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten sind wichtig – genauso wie eine Reduktion oder Vermeidung von Alkohol. Sportroutine und eine gesunde Ernährung können parallel zur Therapie schrittweise zum Ziel führen.

Ein Video zum Thema finden Sie auf MeinMed.at

## Für die Jungen gibt's was auf die Ohren

Eine aktuelle Studie zeigt, dass bis zu 1,35 Milliarden Menschen im Teenageralter, in ihren Zwanzigern und frühen Dreißigern von einem Hörverlust betroffen sind, weil sie zu lange Zeit lauten Geräuschen ausgesetzt sind. Richtlinien empfehlen, während eines typischen achtstündigen Arbeitstages eine maximale Belastung von 85 Dezibel – besser weniger – anzustreben. Mit Kopfhörern erreicht der Lärmpegel bei jungen Menschen jedoch durchschnittlich 105 Dezibel, bei verschiedenen Veranstaltungsorten sogar 104 bis 112 Dezibel. (mak)



Zu oft zu laut schadet auch jungen Ohren. Foto: Dean Drobot/Shutterstock.com

Erlebe jetzt  
**HÖRSTÄRKE**  
auf einem  
neuen Level.

Angebot  
sichern und  
bis zu **600€**  
sparen!\*

Aktion verlängert  
bis 31. August 2023



Mit innovativer  
BrainHearing™  
Technologie.

Entdecke  
**Oticon More.™**

Mit bis zu 24h  
Akkulaufzeit.

Gratis testen &  
sofort mitnehmen!



QR-Code scannen &  
Termin online buchen.  
neuroth.com

Wir sind für Sie da. Ihre Neuroth-  
Fachinstitute, über 140 x in Österreich.  
Service-Hotline: 00800 8001 8001

**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN