

## SYMPTOME

### Symptome einer Depression

#### Niedergeschlagenheit

- Gedrückte Stimmung, Hoffnungslosigkeit
- Gefühl von Leere, Ausgebrannt sein
- Freud-, Interesse-, Perspektivlosigkeit

#### Antriebsstörung

- Lähmung des Willens
- Verweigerung von Essen und Trinken
- Verweigerung oder Verlangsamung jeglicher Reaktion

#### Unruhe

- Motorische Unruhe, nicht abschalten können, Reizbarkeit

#### Körperliche Beschwerden

- Druck im Kopf, auf der Brust, im Herzen
- Völlegefühl, Kloß im Hals
- Körperliche Lähmung, bleierne Schwere der Glieder
- Appetitlosigkeit
- Verkrampfung
- deutlicher Gewichtsverlust oder deutliche Gewichtszunahme

#### Verminderung sexueller Bedürfnisse

- bei leichter Depression: sexuelle Wünsche, aber reduzierte Aktivität
- bei schwerer Depression: vorübergehende Impotenz, Ausbleiben der Regel

#### Tagesschwankungen, Schlafstörungen

- Morgentief
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen oder vermehrter Schlaf
- Müdigkeit, Erschöpfungsgefühl
- Denkhemmung, Grübeln, Zwangsgedanken
- verlangsamtes Denken
- Gedankenkreisen, Selbstvorwürfe

#### Ängste und Befürchtungen

- Sorgen um die Zukunft
- Zweifel an der Vergangenheit
- unspezifische Angst, Panikattacken
- wiederkehrende Gedanken an den Tod,
- Planung eines Suizids

### Symptome einer Manie

#### Gehobene Stimmung

- meist nicht wirklich fröhlich, eher abgehoben
- gereizt
- oft nicht wirklich genussvoll erlebt

#### Gesteigerter Antrieb

- Elan, viele Ideen, wenig Hemmung, Distanzlosigkeit
- Überschätzung der eigenen Möglichkeiten, übersteigertes Selbstwertgefühl, Größenideen
- gesteigertes sexuelles Verlangen
- weniger Kontrolle des Alkoholkonsums
- unkontrollierte Geldausgaben, Kaufrausch
- gesteigerte Aktivität
- übermäßige Beschäftigung mit angenehmen Aktivitäten, die mit hoher Wahrscheinlichkeit negative Konsequenzen nach sich ziehen

#### Innere Unruhe

- ständige Bewegung
- kaum Ruhepausen
- vermehrte Gesprächigkeit, Rededrang
- erhöhte Ablenkbarkeit durch irrelevante Reize

#### Schlafstörung

- geringeres Schlafbedürfnis
- geringere Ermüdbarkeit

#### Störung von Denken, Konzentration & Gedächtnis

- ständig neue Einfälle
- Ideenflucht, Gedankenrasen
- eher assoziatives als logisches Denken
- eher flüchtiges als zielgerichtetes Denken

#### Wahn, irrationale Überzeugungen

- Selbstüberschätzung wird zur Gewissheit, Größenwahn
- Zweifel anderer werden mit wahnhaftem Misstrauen beantwortet

Störungen von Konzentration und Gedächtnis

- bis hin zu depressiver Pseudodemenz

Störungen der Wahrnehmung

- verändertes Zeitempfinden
- blassere Farben
- vermindertes Geschmacksempfinden
- Wahngedanken, irrationale Überzeugungen

Nach Wikipedia, der freien Enzyklopädie