



# Start der Aktionswochen zum Thema Depression

**13. – 24. September 2010**

# Sponsoren



**Graubündner  
Kantonalbank**

**ÖKK**

# Medienpartner

**SÜDOSTSCHWEIZ**  
MEDIEN

# Supporter

■ **Holcim (Schweiz) AG**

Zementwerk Untervaz

■ **Bündnispartner**

■ **Gemeinden GR**

■ **Weitere...**

**HAMILTON**



VAGO. Aus gutem Grund.

# Programm

## ■ Geleitwort

Regierungsrätin Barbara Janom Steiner, Vorsteherin  
Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit

## ■ Fachreferat

Dr. med. Suzanne von Blumenthal, Chefärztin  
Psychiatrische Dienste Graubünden

## ■ Mittendrin und voll im Nebel

Interaktives Theater Knotenpunkt Zürich



# Depressionen erkennen und behandeln

**Dr. med. Suzanne von Blumenthal**

Chefärztin PDGR

**13. September 2010**

Zum Start der Aktionswochen zum Thema Depression

# Zeichen einer Depression

Veränderungen, die seit mindestens 2 Wochen anhalten

- Veränderung der Gefühle
- Veränderung des Denkens
- Veränderung des Verhaltens
- Veränderung der Person

# Ursachen

- Familiäre Häufung, Erbfaktoren
- Seelische Belastungen
- „Lebensumbruch“, neue Lebensphase
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Persönlichkeitseigenschaften
- Körperliche Krankheiten

# Verschiedene Schweregrade und Typen

## ■ Unipolare depressive Störung

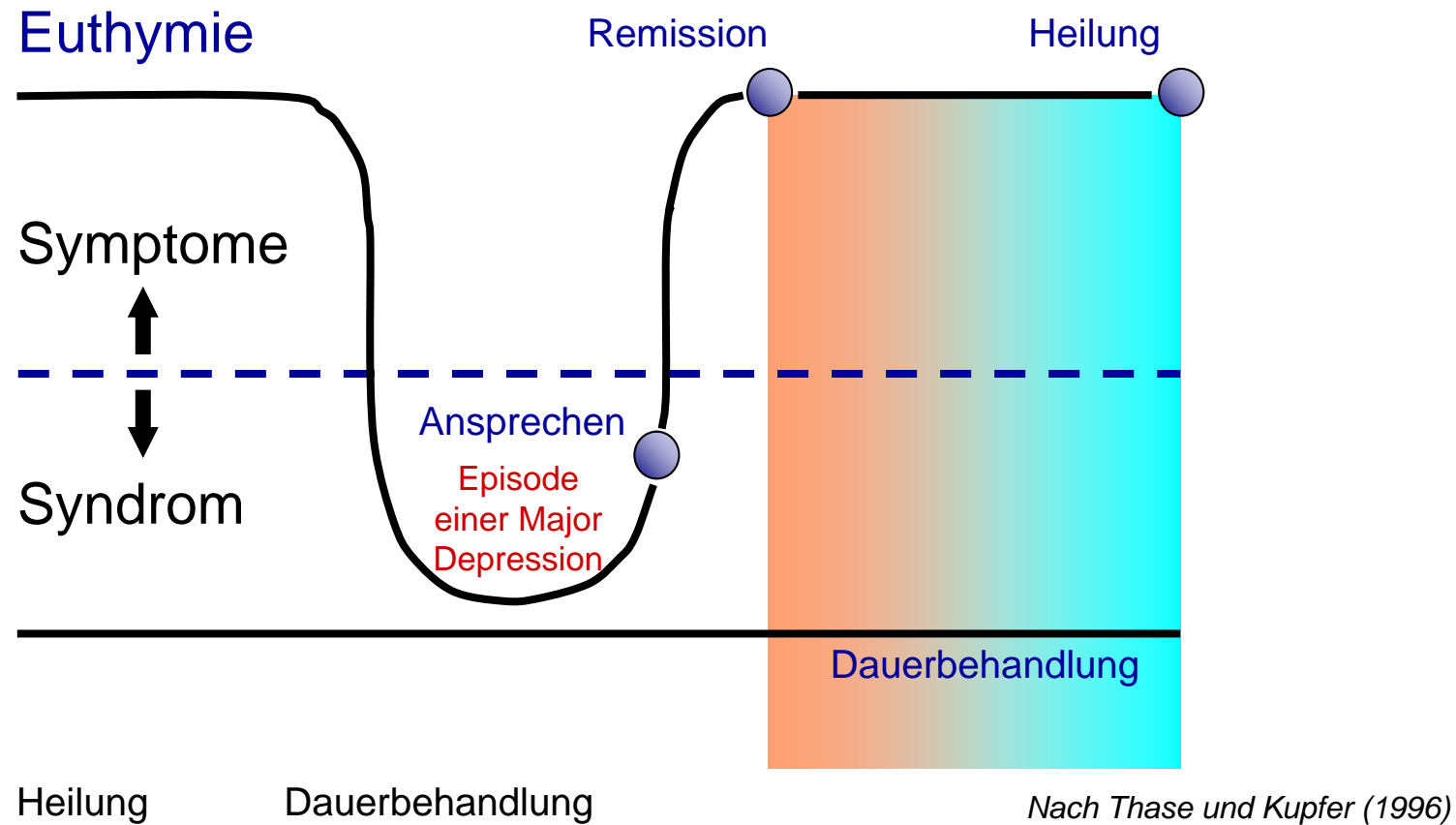
Einzelne Episode, rezidivierend oder chronisch

- Leichte Episode
- Mittelgradige Episode
- Schwere Episode

## ■ Bipolare Störung

- Bipolar I: Abwechslung manische und depressive Phasen
- Bipolar II: Abwechslung hypomanische und depressive Phasen

# Behandlung



**(forts. Behandlung)**



## 3 Kernbotschaften des „Bündnis gegen Depression“

- Depression kann jede und jeden treffen
- Depression hat viele Gesichter
- Depression ist behandelbar!
  - Hausärztin / Hausarzt
  - Psychiaterin / Psychiater
  - Psychotherapeutin / Psychotherapeut
  - Ambulanter Psychiatrischer Dienst
  - ...

# Mittendrin und voll im Nebel

Auf der Suche nach einem gesunden  
Umgang mit der Depression

**Interaktives Theater Knotenpunkt**

[www.knotenpunkt.ch](http://www.knotenpunkt.ch)