

# Dauer der Behandlung

**Eines haben alle Therapien gegen Depression gemeinsam: Ihre Wirkung ist leider nicht sofort spürbar. Und auch wenn Sie dann merken, dass es Ihnen besser geht, sollten Sie Ihre Medikamente unbedingt wie verordnet weiternehmen oder Ihre Psychotherapie fortsetzen, um einen Rückfall zu vermeiden.**

---

- Der antidepressive Effekt tritt in der Regel nach zwei bis vier Wochen ein.
- Eine spürbare Besserung erreichen die meisten Erkrankten nach rund vier bis sechs Wochen. Die weitere Dauer der Medikamenteneinnahme sollte dann mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.
- Psychotherapien gehen meistens über Wochen oder Monate.

„Ich merke gar nicht, dass es besser wird!“ – eine häufige Reaktion Betroffener, wenn sie begonnen haben, Antidepressiva zu nehmen oder nach ersten psychotherapeutischen Sitzungen. Umso wichtiger ist zu wissen: Jede Therapie gegen Depression braucht Zeit. Schließlich gilt es, fehlgeleitete Botenstoffe im Gehirn wieder in die richtigen Bahnen zu lenken. Und dies gelingt dem Körper nicht sofort, wie Sie es vielleicht von einer Kopfschmerztablette kennen.

Ob synthetische Antidepressiva oder Medikamente auf natürlicher Basis (zum Beispiel Johanniskraut-Präparate), die Wirkung setzt erfahrungsgemäß nach etwa 2-4 Wochen ein. Eine spürbare Besserung erreicht ein Großteil der Erkrankten dann nach rund vier bis sechs Wochen. Nehmen Sie Medikamente also immer unbedingt weiter wie verordnet ein und haben Sie etwas Geduld – auch wenn es schwerfällt.

## **Die Wirkung jeder Therapie braucht Zeit.**

Geht es Ihnen spürbar besser, dürfen die meisten Antidepressiva auf keinen Fall plötzlich abgesetzt, sondern müssen langsam „ausgeschlichen“ werden. Erst eine schrittweise Reduzierung über längere Zeit kann den Zustand stabilisieren, um einen Rückfall zu vermeiden.

Bei einer Psychotherapie ist die Dauer der Behandlung abhängig von der Art der Therapie sowie von der Schwere und Ausprägung Ihrer Erkrankung. Ihr Arzt wird Ihnen sicherlich sagen können, auf welchen Zeitraum Sie sich einstellen müssen.

Leider gibt es auch Krankheitsverläufe, bei denen immer wieder depressive Phasen auftreten. Hier haben sich dauerhaft vorbeugende oder langfristig begleitende Therapien bewährt, als sogenannte „Rezidivprophylaxe“. Sie können helfen, zumindest die Häufigkeit oder Schwere der Depression zu begrenzen.

