

## Wenn auch die Psyche leidet

Wenn es draußen kälter wird und die Tage kürzer werden, nimmt manchmal auch der Aktionsradius ab. Vielleicht sieht man seine Freunde und Bekannten weniger, igelt sich ein. Gerade wenn eine Asthmaerkrankung zusätzlich die alltäglichen Aktivitäten einschränkt, kann das aufs Gemüt schlagen und das Leben grau erscheinen lassen.

Natürlich hat jeder hin und wieder ein Stimmungstief. Doch wenn sich gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und negative Gedanken länger einnisten, ist es vielleicht an der Zeit, Hilfe zu suchen oder mit der Ärztin oder dem Arzt des Vertrauens darüber zu sprechen. Denn hinter einer länger andauernden Niedergeschlagenheit kann auch eine Depression stecken – und eine Depression ist eine behandlungsbedürftige Erkrankung.

Statistisch betrachtet, erkrankt **jeder Fünfte** einmal im Leben an einer Depression, Frauen doppelt so häufig wie Männer. In Deutschland erkranken innerhalb eines Jahres etwa 6,2 Millionen Menschen an einer Depression. Doch was sind die Kennzeichen, die möglicherweise auf eine Depression hinweisen? Zu den Hauptsymptomen zählen folgende Auswirkungen:

- Antriebslosigkeit und erhöhte Ermüdbarkeit
- Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit
- Verlust des Interesses an Dingen, die einem früher Freude bereitet haben



Darüber hinaus können verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit, Schlafstörungen, Appetitverlust und der Gedanke, besser tot zu sein oder sich ein Leid anzutun, auf eine Depression hinweisen. Bei der Bewertung dieser Symptome ist es auch von Bedeutung, dass sie bereits seit 2 Wochen anhalten.

Da zu einer guten Lebensqualität sowohl die gute Kontrolle der Asthma-Symptome wie das seelische Gleichgewicht zählen, sollten Sie beidem dieselbe Aufmerksamkeit schenken. Unkontrolliertes Asthma, welches das Leben und die sozialen Interaktionen beschränkt, kann ein Grund für Ängste und Zweifel sein, für ein abnehmendes Selbstwertgefühl oder sogar Hoffnungslosigkeit. Machen Sie regelmäßig Tests, um die Kontrolle Ihres Asthmas zu überprüfen – und ergreifen Sie die Initiative, wenn Sie in den genannten Symptomen eigene Befindlichkeiten wiedererkennen. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Zum Umgang mit Stress und Ängsten haben wir für Sie einige Tipps und Entspannungstechniken zusammengestellt.



Liebe Leserinnen und Leser,

an dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei Ihnen bedanken, dass Sie unsere Newsletter mit Interesse verfolgen. Wir hoffen sehr, dass übers Jahr der ein oder andere Tipp für Sie hilfreich gewesen ist und Sie etwas Neues über schweres Asthma und die Therapiemöglichkeiten erfahren haben.

Unser Ziel ist es, Ihnen ein möglichst breites Spektrum an Themen zu präsentieren, die helfen können, Asthma besser zu verstehen und im Alltag besser damit umzugehen. Dazu ein kurzer Rückblick auf das Jahr 2022: Wir haben über Cortison, verschiedene Asthma-Formen und eine Atemwege-App berichtet, Biologika, das Reisen mit Asthma und die Wirkstoffe in Asthma-Medikamenten behandelt, die Kommunikation über Asthma und den Rauchstopp in einer Gruppe angesprochen und die Entzündungsvorgänge bei Asthma beleuchtet.

Zentrales Thema ist dabei immer die gute Kontrolle von schwerem Asthma, die im Grunde zwei Aspekte hat: dass man die besondere Asthma-Form erkannt hat und gleichzeitig mit den geeigneten Medikamenten versorgt ist. Weitere Hilfen und insbesondere einen neuen Asthma-Test, den AIRQ™, finden Sie auf unserer neugestalteten Website [www.mit-asthma-leben.de](http://www.mit-asthma-leben.de)

Wir wünschen Ihnen einen ruhigen und beschaulichen Jahresausklang, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.

Alles Gute,  
Ihr Team von AstraZeneca

Nutzen Sie die vielen interessanten Beiträge der Website [mit-asthma-leben.de](http://mit-asthma-leben.de), um sich ein Bild Ihres Asthmas zu machen. Wir halten spannende Infos für Sie bereit – leicht verständliche Infos zur Diagnose, Erklärung verschiedener Asthma-Formen, Therapiemöglichkeiten und Tipps für den Alltag!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr AstraZeneca Asthma-Team

Falls Sie zukünftig keine E-Mails mehr von uns erhalten möchten, klicken Sie bitte [hier](#).

Bitte lesen Sie unsere [Datenschutzbestimmungen](#), wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Ihre personenbezogenen Daten geschützt werden.

Hier können Sie eine [Nebenwirkung melden](#), die während der Einnahme eines Medikaments von AstraZeneca aufgetreten ist.