

Sind Antidepressiva wirklich so harmlos, wie behauptet wird?

von Dr. Burkhard Kastenbutt

Antidepressiva gelten als Psychopharmaka und werden zur Behandlung von Depressionen, aber auch bei Angst- und Zwangsstörungen eingesetzt. Ihre Wirkung gestaltet sich je nach Arzneistoff sehr unterschiedlich. Laut Hersteller können sie stimmungsaufhellend, beruhigend, aber auch antriebssteigernd, antriebsdämpfend oder angstlösend sein. Dass sie Neben- und Wechselwirkungen hervorrufen können, wird dabei oft verschwiegen.

Angeblich verfügen heutige Antidepressiva über kein eigenes Suchtpotenzial, dennoch können bei der Verringerung ihrer Dosis oder beim Absetzen körperliche und seelische Beschwerden in Erscheinung treten. Inzwischen gibt es sogar eine Reihe internationaler Studien, die zu dem Ergebnis kommen, dass die Wirkung von Antidepressiva überschätzt wird, auch wenn Pharmaindustrie und Medizin in der Öffentlichkeit ein positives Bild bezüglich ihres Nutzens zeichnen.

Durch die Einnahme solcher Medikamente können sich durchaus Gewöhnungs- und Abhängigkeitseffekte ergeben. Manche Patienten und Patientinnen, denen es nach dem Absetzen solcher Mittel schlechter geht, bewerten dieses dann meist als Rückfall in die Depression. Die tieferliegenden Probleme, die hinter einer Depression stehen, lösen solche Medikamente jedoch nicht, denn es handelt sich um ein vielschichtiges Geschehen, bei dem vor allem psychosoziale Faktoren eine Rolle spielen. Dies können belastende Lebensereignisse sein, die mit stressbedingten körperlichen und seelischen Reaktionen einhergehen. Depressive Verstimmungen können zudem Folge eines langjährigen Suchtmittelmissbrauchs sein, auch wenn die Mehrheit der Betroffenen solche Symptome durch strikte Abstinenz relativ schnell überwindet.

Ob eine Depression aber allein durch die Einnahme von Antidepressiva bekämpft werden kann, wirft Zweifel auf. Dennoch werden in Deutschland solche Lifestyle-Medikamente immer mehr verschrieben, was von Gesundheitsexperten und -expertinnen zunehmend kritisiert wird. Vor allem Suchtkranke, denen solche Mittel verordnet werden, sollten abwägen, ob es nicht andere Wege gibt, um mit Gefühlen von Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit anders umzugehen.

Dabei macht es Sinn, erst einmal im Kreis der Familie oder im Freundeskreis über das eigene Befinden zu sprechen, um seelische Unterstützung zu erfahren. Auch der kontinuierliche Besuch einer Suchtselbsthilfegruppe kann äußerst hilfreich sein. Anbieten würde sich darüber hinaus auch eine ambulante Psychotherapie. Es müssen also nicht immer gleich Pillen sein, um wieder in seelische Balance zu kommen, da bei deren dauerhafter Einnahme das Risiko einer Suchtverlagerung steigt.

Diskutiert in der Gruppe erst einmal allgemein über die Vor- und Nachteile der Einnahme von Antidepressiva.

Soweit Gruppenmitglieder Erfahrungen mit der Einnahme solcher Medikamente gesammelt haben, sollten sie über ihre Erfahrungen sprechen.

Diskutiert dabei auch, inwieweit es hierbei zu einer möglichen Suchtverlagerung kommen kann.

Wenn ja, wie stellt sich eine solche Suchtverlagerung möglicherweise dar?

Welche Alternativen bieten sich an, um depressive Verstimmungen auch ohne Medikamente zu überwinden?