

## Depression

### Sind Benzodiazepine bei einer Depression ratsam?

Eine Depression kann mit Schlafproblemen einhergehen. Eine Behandlungsmöglichkeit sind Benzodiazepine. Doch diese können abhängig machen. Daher empfehlen Fachleute sie allenfalls kurzfristig und nur, wenn andere Maßnahmen gegen die Schlaflosigkeit nicht helfen. Hier finden Sie Informationen zur Anwendung und Risiken von Benzodiazepinen.

#### Was sind Benzodiazepine?

Benzodiazepine sind Beruhigungs- und Schlafmittel, die ärztlich verordnet werden. Sie können bei Schlafstörungen, Ängsten und innerer Unruhe helfen. Auch bei Krampfanfällen können sie zum Einsatz kommen. Es gibt verschiedene Benzodiazepine, die sich in ihrer Wirkung ähneln. Sie unterscheiden sich jedoch darin, wie schnell und wie lange sie im Körper wirken. Das ist für die Auswahl des passenden Medikaments bedeutsam. Wirkstoffe sind beispielsweise Lorazepam und Diazepam. Normalerweise nimmt man Benzodiazepine in Tablettenform ein. Es gibt sie aber auch als Kapseln, Tropfen oder Injektionen.

#### Wann kommen Benzodiazepine bei einer Depression in Frage?

Benzodiazepine kommen vor allem in Frage, wenn sehr schwer depressive Menschen, die nicht mehr leben wollen, nicht schlafen können oder sehr unruhig sind. Ihnen helfen sie über die schlimmste Zeit hinweg, bis andere Maßnahmen anschlagen, wie beispielsweise Psychotherapie oder Antidepressiva.

Allerdings können Benzodiazepine depressive Beschwerden nicht dauerhaft lindern. Deswegen sind sie bei einer Depression in der Regel nicht geeignet. Bei einer leichten Depression raten Fachleute sogar ausdrücklich davon ab. Bei einer mittelschweren oder schweren Depression ist eine Verschreibung in Ausnahmefällen möglich, zum Beispiel, wenn Sie stark durch die Schlafprobleme belastet sind und andere Maßnahmen nicht geholfen haben. Dann können Benzodiazepine zusätzlich zur normalen Behandlung zum Einsatz kommen. Wichtig ist, dass Sie das Medikament nicht länger als 4 Wochen einnehmen.

#### Machen Benzodiazepine abhängig?

Benzodiazepine sind wirksame Medikamente, die aber schnell abhängig machen können: Schon nach 2 Wochen kann sich der Körper an den Wirkstoff gewöhnen. Eine Abhängigkeit kann sich nach 4 Wochen entwickeln.



© Georgerudy – stock.adobe.com

Um Abhängigkeiten zu vermeiden, haben Fachleute einfache Regeln entwickelt. Diese lauten:

- Nehmen Sie Benzodiazepine nur ein, wenn eine Ärztin oder ein Arzt geprüft hat, dass es nötig ist.
- Nehmen Sie die kleinste wirksame Dosis ein.
- Nehmen Sie Ihr Benzodiazepin so kurz wie möglich ein.
- Setzen Sie ein Benzodiazepin nicht abrupt ab, weil sonst Entzugserscheinungen auftreten können. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie es am besten schrittweise absetzen.

#### Gibt es noch andere Nebenwirkungen?

Benzodiazepine können Nebenwirkungen haben. Beispiele sind Tagesmüdigkeit, Atemstörungen, Gedächtnis- oder Konzentrationsprobleme.

Da Benzodiazepine die Muskeln entspannen, können sie besonders bei älteren Menschen zu Stürzen führen. Darüber hinaus können Benzodiazepine schwere Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten verursachen.

#### Was ist zu beachten?

Während der Behandlung sollten Sie auf Alkohol verzichten: Alkohol kann die Wirkung von Benzodiazepinen verstärken. Zudem beeinflussen sie die Fahrtüchtigkeit. Daher sollten Sie auch nicht Auto fahren.

#### Was hilft bei Schlafproblemen?

Bevor Sie Schlafmittel einnehmen, ist es besser zunächst die Schlafgewohnheiten zu ändern. Hier einige Tipps, damit Sie besser schlafen:

- Versuchen Sie, auf koffeinhaltige Getränke und Alkohol am Abend zu verzichten.
- Bewegung, Einschlafrituale und eine angenehme Schlafumgebung können förderlich sein.
- Vermeiden Sie ein Schläfchen zwischendurch. Legen Sie sich abends nur ins Bett, wenn Sie müde sind.

**Empfehlung:** Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Benzodiazepine in Ihrem Fall wirklich empfehlenswert sind. Lassen Sie sich die Risiken erklären und Tipps für einen besseren Schlaf geben.