

WAS SIND DEPRESSIONEN



Depressionen treffen ca. 20% aller Menschen im Laufe ihres Lebens einmal oder mehrmals.

Depressionen sind gefährlich, weil sie einen Menschen in den Suizid treiben können.

Depressionen können behandelt werden.

Depressionen sind Ausdruck einer Störung des Hirnstoffwechsels und können mit dem Willen nicht überwunden werden.

Depressionen haben die Tendenz wiederholt aufzutreten oder chronisch zuzunehmen, wenn sie nicht oder nicht genügend behandelt werden.

Depressionen können alle treffen und sind meist Folge von längerdauernden inneren und äusseren Belastungen.

Hinweise auf Depressionen

- Meist aber nicht zwingend vorhanden.
- Gedrückte Stimmung
- Interesseverlust
- Freudlosigkeit
- Verminderung des Antriebs
- Verminderung der Energie, erhöhte Ermüdbarkeit

Typisch bei mittelschweren bis schweren Depressionen

- Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl
- Sozialer Rückzug
- Interesseverlust
- Deutlicher Appetitverlust
- Gewichtsverlust
- Psychomotorische Hemmung oder Unruhe
- Mangelnde Fähigkeit, auf positive Ereignisse emotional zu reagieren
- Körperliche Beschwerden, ohne dass eine Ursache dafür gefunden wird, wie
- z.B. Kopf- oder Rückenschmerzen, Herzrasen, Magen-Darbeschwerden,
- Durchfälle, Atembeschwerden und Unterleibsbeschwerden

- Libidoverlust

Depressive Gedankeninhalte:

- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken

Je nach Ausprägung der Symptomatik unterschieden wird zwischen leichten, mittelgradigen und schweren depressiven Episoden. Bei mittelgradiger Depression ist der Betroffene unter Anstrengung knapp in der Lage, die Anforderungen des Alltags zu bewältigen, bei schwerer Depression nicht mehr.

Behandlungsformen

Depressionen lassen sich sowohl mit Methoden der Psychotherapie als auch medikamentös behandeln. Bei mittelschweren und schweren Depressionen wird meist eine Kombination beider Verfahren eingesetzt.

Psychotherapie

Eine sinnvolle Psychotherapie setzt beim Patienten eine aktive Mitarbeit voraus. Abhängig vom Schweregrad der Depression kann das psychotherapeutische Gespräch manchmal erst nach einer Vorbehandlung mit einem antidepressiv wirkenden Medikament eingesetzt werden. Welches psychotherapeutische Verfahren für den jeweiligen Patienten das geeignetste ist, wird in einem individuellen Therapiekonzept zwischen Patient und Arzt festgelegt.

Medikamentöse Therapie

In erster Linie kommen bei der medikamentösen Behandlung der Depression Arzneimittel aus der Gruppe der so genannten Antidepressiva zum Einsatz. Es gibt verschiedene Gruppen von Antidepressiva. Alle beeinflussen die Übertragung von Botenstoffen, welche für psychische Funktionen wichtig sind (Serotonin, Noradrenalin). Neuerdings ist auch bekannt, dass Antidepressiva den negativen Auswirkungen der Stresshormone entgegenwirken und das Auswachsen von neuen Nervenverbindungen (Synapsen) im Gehirn fördern. Sie sind also gewissermaßen eine Art „Synapsendünger“.

Im Gegensatz zu Schmerz- oder Beruhigungsmitteln (Tranquilizer), die sofort eine Wirkung entfalten, benötigen Antidepressiva 2 bis 4 Wochen, bis sich der gewünschte therapeutische Effekt schrittweise einstellt. Die Wirkung ist indirekt, d.h. die Funktion der Nervenzellen im Gehirn normalisiert sich erst allmählich

unter dem Einfluss des Medikamentes. Patienten sollten dies beachten und, nicht enttäuscht wegen ausbleibender Wirkung, bereits nach wenigen Tagen das Medikament absetzen.

Antidepressiva machen nicht abhängig. In der Regel beträgt die Anwendungsdauer für ein Antidepressivum bei einer ersten depressiven Episode sechs bis neun Monate. Die Dosierung wird in dieser Zeit regelmäßig vom behandelnden Arzt überprüft und dem individuellen Bedarf des Patienten entsprechend angepasst. Das Ziel ist, dass sich alle Zeichen der Depression über längere Zeit vollkommen zurückgebildet haben. Wiederkehrende Depressionen erfordern oft eine Langzeittherapie über Jahre.

Je nach Präparat können – oft zu Beginn der Behandlung und vorübergehend - bei einer medikamentösen Therapie der Depression auch Nebenwirkungen auftreten. Grundsätzlich soll im ärztlichen Gespräch das Thema Nebenwirkungen behandelt und Fragen ausführlich beantwortet werden. Bei andauernden Nebenwirkungen und wenn die Wirkung ausbleibt, muss ein Wechsel auf eine andere Substanz oder eine Kombination zweier Medikamente in Betracht gezogen werden.

Zusammenfassung

Eine Depression ist eine krankhafte Veränderung des Hirnstoffwechsels, die mit dem Willen allein nicht beeinflussbar ist.

Die Therapie mittelschwerer und schwerer Depressionen erfordert meist eine Kombination von Psychotherapie und medikamentöser Therapie.

Antidepressiva helfen, dass sich die Hirnfunktionen langsam wieder normalisieren.

Die antidepressive Wirkung entwickelt sich allmählich über 2-4 Wochen;

Antidepressiva führen nicht zu Abhängigkeit.

Links

www.depression.ch

Umfassende Webseite, mit Fragen zur Selbstbeurteilung und Links zu Patientenbroschüren (eingrichtet von Pharmafirma, ohne Produktwerbung)

www.depressionen.ch

Equilibrium - Verein zur Bewältigung von Depressionen – hier kommen Betroffene zum Wort

www.depression.unizh.ch

Eine Fundgrube für Informationen zum Thema Depression, der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (Prof. D. Hell). Es finden sich hier auch neueste Forschungsergebnisse, z.B. über den Zusammenhang zwischen Depressionen und Herzerkrankungen.

(sprechstundem21.unibe.ch)