

Episoden profitieren die Betroffenen von einer Kombinationsbehandlung. Es sei an dieser Stelle schon darauf hingewiesen, dass eine medikamentöse Behandlung insbesondere dann erfolgen sollte, wenn erhebliche Beeinträchtigungen z.B. der Konzentrationsfähigkeit, der körperlichen Vitalität, Schlafstörungen, Unruhe usw. eingetreten sind. Hierdurch kann der psychotherapeutische Prozess deutlich erleichtert werden. In der Praxis ergeben sich immer wieder Schwierigkeiten bei der regelmäßigen Einnahme der Medikamente in ausreichend hoher Dosierung, was oft den Anschein entstehen lässt, dass die Medikamente unwirksam sind, obgleich für die unbefriedigende Wirkung häufig andere Ursachen eine Rolle spielen. Die genaue Kenntnis über Wirkung und Nebenwirkungen soll es erleichtern, die Notwendigkeit der Medikamenteneinnahme zu akzeptieren. Bei einer depressiven Störung besteht oft ein Mangel an bestimmten Botenstoffen im Gehirn (Neurotransmittern), wobei kurzfristig dieses Defizit durch Medikamente reduziert werden kann, während langfristig auch andere Maßnahmen dieses Defizit ausgleichen können (z.B. regelmäßiger Sport). Da andere Maßnahmen aber häufig erst mit zeitlicher Verzögerung wirken, spricht vieles für eine Kombinationsbehandlung, wobei die weiterführenden Behandlungsmaßnahmen genau so wichtig sind, wie eine effektive Psychopharmakotherapie. Der wichtigste Wirkfaktor ist jedoch die Bereitschaft zur Mitarbeit und zur Veränderung von liebgewonnenen Lebensgewohnheiten. Dies beinhaltet auch den Mut, neue Wege zu gehen. Dies gilt auch für psychotherapeutische Maßnahmen, auch wenn sie manchmal sehr banal erscheinen.



Regeln im Umgang mit einer Depression

- Einnahme der Medikamente genau nach ärztlicher Verordnung
- Wichtig ist es, körperlich aktiv und fit zu bleiben und nicht im Bett zu bleiben, auch wenn es schwerfällt
- Tagesplanung vornehmen (wenn möglich in schriftlicher Form)
- Liste von täglichen angenehmen Unternehmungen und Routineaufgaben anlegen und durchführen
- Kleine, einfache und überschaubare Ziele setzen, um auch Erfolg zu haben
- Sichtweise auch auf kleine Fortschritte und Erfolge lenken
- Misserfolge sind eher als Folge der Depression und nicht als persönliches Versagen anzusehen
- Negative Gedanken nicht als Realität und nicht veränderbar ansehen, diese sind Folge der Depression
- Vertraute Personen in die Depression einweihen
- Soziales Rückzugsverhalten (wenn möglich) vermeiden
- Regelmäßig und gesund essen – kein Alkohol
- Stimmungstagebuch führen

Adresse

Asklepios Fachklinik Fürstenhof
 Chefärztin Dr. med. Catri Tegmeier
 Brunnenallee 39
 34537 Bad Wildungen
 Tel.: (0 56 21) 704 - 291
 Fax: (0 56 21) 704 - 292
 c.tegmeier@asklepios.com
 www.asklepios.com



Depressionen – wenn
 Schatten auf der Seele
 liegen

(87) Stand: 05/2011

Depressionen – wenn Schatten auf der Seele liegen

Die Depression ist eine der häufigsten Erkrankungen weltweit und neben der Demenz die häufigste psychische Störung im Alter. So erkranken 12 bis 15% der Männer sowie bis zu 25% der Frauen in ihrem Leben an einer Depression. Die meisten Formen treten im Alter von 25 – 45 Jahren auf. Es können verschiedene Faktoren zur Entstehung einer Depression beitragen. Grundsätzlich gilt als gesichert, dass Depressionen nicht durch ein einzelnes Gen ausgelöst werden. Gleichwohl besteht in manchen Fällen sicher eine genetische Veranlagung, da eine gewisse Häufung in Familien zu verzeichnen ist. Auf psychischer Seite können belastende Situationen zum Ausbruch beitragen. Auch schwere oder lebensbedrohliche Erkrankungen (z.B. Krebs, starke körperliche Beeinträchtigungen, Erkrankungen oder Unfälle) können auslösend sein. Andererseits können auch körperliche Störungen bei der Bildung und Freisetzung von Botenstoffen (Neurotransmittern) wie Serotonin und Noradrenalin mit dem Auftreten einer Depression im Zusammenhang stehen. Daneben können Depressionen aber auch Folge einer körperlichen Erkrankung sein (z.B. Funktionsstörung der Schilddrüse) oder auch Nebenwirkungen von anderen Medikamenten.

Die Depression ist eine ernste Erkrankung, von der immer mehr Menschen betroffen sind. Sie muss von kurzfristigen Stimmungstiefs oder auch einer Trauer deutlich abgegrenzt werden, da sie eine behandlungsbedürftige Erkrankung darstellen. Ohne Therapie führt eine Depression die Betroffenen in Isolation, tiefe Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit bis hin zu lebensmüden Gedanken.

Für eine Depression im medizinischen Sinne sind bestimmte Merkmale charakteristisch. Die Intensität und Dauer der Symptomatik bestimmt letztendlich, ob eine Erkrankung vorliegt, da viele Menschen eine bedrückte und niedergeschlagene Stimmung kennen.

Typische Symptome einer Depression sind:

- **Depressive Verstimmung**
- **Verlust an Interesse und Freude**
- **Erhöhte Ermüdbarkeit**
- **Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit**
- **Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen**
- **Schuldgefühle und Gefühl der Wertlosigkeit**
- **Negative und pessimistische Sicht in die Zukunft**
- **Lebensüberdrüssige Gedanken**
- **Schlafstörungen**
- **Verminderter oder vermehrter Appetit**

Weiterhin werden Depressionen häufig von verschiedenen körperlichen und seelischen Reaktionen begleitet.

Die verschiedenen Formen der Depression

Anpassungsstörung mit depressiver Verstimmung

Diese werden durch einschneidende Lebensveränderungen ausgelöst (z.B. Umzug, Trennungen, Verlust von nahe stehenden Personen). Sie tritt meist relativ kurz nach dem Ereignis auf und kann unterschiedlich lang anhalten.

Dysthymia

Diese Form beginnt häufig im jüngeren Erwachsenenalter und äußert sich sehr vielschichtig. Es herrschen Müdigkeit und Schwunglosigkeit vor. Weiterhin klagen die Betroffenen über ihre eigene Unzulänglichkeit und mangelnde Freude an den Dingen des alltäglichen Lebens. Sie hält häufig auch länger an.



Depressive Episode

Dies ist die stärkste Ausprägung der Depression mit massiven Symptomen. Hier sind neben depressiven Gefühlen auch Gedächtnis und Antrieb betroffen. Weiterhin besteht eine Freudlosigkeit und innere Leere. In vielen Fällen führen die psychischen Beeinträchtigungen auch zu einer gewissen Tagesrhythmik, wobei morgens ein Stimmungstief besteht, das sich zum Abend aufhellt. Oft treten auch Schlafstörungen, Druck- oder Engegefühl in Brust oder Herz sowie Konzentrationsstörungen auf. Teilweise können depressive Episoden wiederholt auftreten und sich auch mit Phasen gehobener Stimmung abwechseln (bipolare Depression).

Therapeutische Ansätze

Grundsätzlich basiert die Behandlung der Depression auf zwei „Therapiesäulen“, den biologischen Therapieverfahren (z.B. Pharmakotherapie, Schlafentzug, Lichttherapie) sowie der Psychotherapie. Bei mittleren bzw. schweren Formen wird in der Regel eine Arzneimitteltherapie nicht zu vermeiden sein. In den letzten zehn bis fünfzehn Jahren wurden in der Behandlung große Fortschritte erreicht. So wurden vor allem im Bereich der Verhaltenstherapie (einer Form der Psychotherapie) und Verhaltensmedizin hoch effiziente Behandlungsverfahren entwickelt.

Im Zentrum einer verhaltenstherapeutischen Behandlung stehen die Veränderung depressionsfördernder Gedanken und der Aufbau positiver Aktivitäten. Dabei



wird dem Betroffenen der Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen im Rahmen seiner Depression vermittelt. Weiterhin werden belastenden Denk- und Verhaltensmuster identifiziert. Im Rahmen der Psychotherapie werden folgende Schwerpunkte vermittelt:

- **Aufbau positiver Aktivitäten**
- **Erkennen und Verändern depressionsfördernder Denk- und Verhaltensmuster**
- **Erlernen und Erproben alternativer Denk- und Verhaltensmuster**
- **Förderung der Problemlösefähigkeiten**
- **Aufbau sozialer Fertigkeiten im Umgang mit anderen**
- **Steigerung der sportlichen Aktivitäten sowie Bewegungstherapie**
- **Achtsamkeit basierende Interventionen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung**

In der Psychotherapie werden die einzelnen Problem-bereiche der Betroffenen lösungsorientiert bearbeitet. Ziel ist es, eine Verbesserung der Belastbarkeit sowie eine Symptomreduktion der betroffenen zu erreichen, damit sie wieder besser mit den Alltagsanforderungen umgehen können und ihre ursprüngliche Lebensqualität zurückgewinnen.

Bei manchen Verlaufsformen ist, basierend auf den Erkenntnissen der biologischen Forschung, eine medikamentöse Behandlung als Ergänzung zur Psychotherapie notwendig. Besonders bei rezidivierenden depressiven