

# Depression

Depressionen gehören zu den **häufigsten Krankheiten** in Deutschland. Leider wird die Schwere der Erkrankung von der Öffentlichkeit immer noch unterschätzt und missverstanden. Gemäß Studien der Weltgesundheitsorganisation, der Weltbank und des European Brain Council sind Depressionen in Europa und Deutschland seit Anfang der 1990er Jahre noch vor anderen Volkskrankheiten, wie Diabetes mellitus oder koronaren Herzerkrankungen, die gesellschaftlich belastendste Krankheitsgruppe.<sup>1</sup> Depressionen haben sehr unterschiedliche Erscheinungsformen und können gravierende Auswirkungen auf alle Lebensbereiche des Betroffenen haben.

## Depressive Verstimmung oder Depression?

Die meisten Menschen kennen traurige und mutlose Phasen, in denen ihnen scheinbar jede Energie fehlt und sie sich zurückziehen wollen. **Von einer Depression** im Sinne einer psychischen Erkrankung **wird gesprochen, wenn die Symptome länger als 14 Tage anhalten und den Menschen deutlich beeinträchtigen.** Neben der Niedergeschlagenheit gehören eine erhebliche Antriebsstörung und Interessenverlust zu den typischen Symptomen. Hinzu kommen sozialrechtliche Fragen, wie beispielsweise das Ende des Krankengeldbezugs, Reha, Rente oder die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises, die Patienten in einer solchen Situation überfordern können.

## Eine altersunabhängige Erkrankung

Depressionen treten grundsätzlich in jedem Lebensalter auf. Schon Kinder und Jugendliche können an einer Depression erkranken. Liegt das Erkrankungsrisiko bei Grundschulern bei 3,4 %, wird im Jugendalter von einer Erkrankungsrate von bis zu 8,9 %<sup>2</sup> ausgegangen.

Bei Kindern äußert sich eine Depression häufig in Form von körperlichen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen, großer Müdigkeit und Erschöpfung. Auch Verhaltensauffälligkeiten, z. B. häufiges Weinen, Aggressivität oder Apathie, können auf eine depressive Erkrankung hindeuten. Wenn ein Kind oder ein Jugendlicher Selbstmordabsichten äußert, sollten Angehörige und Ärzte dies stets ernst nehmen. **Am häufigsten werden Depressionen jedoch in der Altersgruppe der**

**25- bis 35-Jährigen diagnostiziert.**<sup>3</sup> Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Doch **auch im höheren Lebensalter gehören Depressionen** neben demenziellen Erkrankungen **zu den häufigsten Leiden**. Fälschlich deuten Angehörige oder Fachkräfte die Symptome oft als Alterserscheinungen oder Lebenskrisen. Besonders bei diesen Patienten ist die Suizidgefahr groß.

Es gibt derzeit etwa **3,1 Millionen Betroffene in Deutschland**. Etwa ein Viertel von ihnen entwickelt ein schweres Krankheitsbild. Das Risiko, im Laufe des Lebens an einer Depression (alle Formen) zu erkranken, liegt national wie international bei 16–20 %. Das Lebenszeitrisiko an einer Dysthymie (anhaltende, länger als zwei Jahre bestehende depressive Störung) zu erkranken beträgt etwa 4 %.<sup>5</sup>

Damit zählen Depressionen zu den häufigsten, aber hinsichtlich ihrer individuellen und gesellschaftlichen Bedeutung meist unterschätzten Erkrankungen.

## Ursachen

Die medizinische Forschung geht davon aus, dass eine Depression durch das Zusammentreffen einer Vielzahl von Faktoren ausgelöst wird. Nach genetisch epidemiologischen Studien treten depressive Störungen familiär gehäuft auf. Angehörige ersten Grades haben ein etwa 50 % höheres Risiko als die Allgemeinbevölkerung, selbst an einer unipolaren depressiven Störung zu erkranken.<sup>5</sup> Zudem gelten belastende Lebensereignisse wie Todesfälle, eine schwierige Kindheit, Traumata oder körperliche Erkrankungen als mögliche auslösende Faktoren.

## Merkmale einer Depression

Eine Depression **äußert sich in Gefühlen der Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und inneren Leere**. Dem Betroffenen fällt es sehr schwer, selbst alltägliche Verrichtungen auszuführen; er verliert das Interesse an Dingen, die ihm sonst wichtig waren. Dies kann so weit gehen, dass der Patient schwer beeinträchtigt ist und Unterstützung im täglichen Leben benötigt.

Zu den typischen Merkmalen einer Depression gehören:

- Niedergeschlagenheit
- Innere Leere
- Grübeln
- Antriebslosigkeit
- Unfähigkeit, Freude zu empfinden
- Interessenlosigkeit
- Minderwertigkeitsgefühle
- Hoffnungslosigkeit
- Sozialer Rückzug
- Leistungsabfall
- Konzentrationsprobleme
- Probleme, den Alltag zu bewältigen

Insbesondere bei Männern können sich Depressionen auch in erhöhter Nervosität, Gereiztheit, übermäßiger Aktivität, Arbeits- oder Sportsucht oder einem riskanten und aggressiven Lebensstil zeigen. **Viele Patienten leiden zudem an körperlichen Symptomen** wie Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, erhöhter Infektanfälligkeit, Libidoverlust oder Appetitlosigkeit.

Nicht nur der Betroffene leidet an seiner eingeschränkten Leistungsfähigkeit, auch die Angehörigen können häufig nur zuschauen – und möchten doch so gerne helfen.

## Therapie

Ein erster Schritt der Therapie ist der Gang zum Arzt, der nach eingehender Diagnostik eine Behandlung beginnt.

Eine Therapie mit einem geeigneten Antidepressivum und eine begleitende Psychotherapie können das Leiden lindern und damit die Lebensqualität verbessern - denn eine Depression ist behandelbar.

Wie die Behandlung bei dem einzelnen Patienten aussieht, hängt von der Diagnose ab. Bei einer leichten Ausprägung kann eine Psychotherapie allein genügen, bei mittelschweren bis schweren Depressionen ist der Einsatz von Antidepressiva meist

unumgänglich. Oft wird sich der behandelnde Arzt auch für eine Kombination aus beidem entscheiden.

















Die neueste Version des Artikels finden Sie unter:

[http://www.neuraxwiki.de/artikel/details/137\\_Depression.html](http://www.neuraxwiki.de/artikel/details/137_Depression.html)

**neuraxFoundation gemeinnützige GmbH**

Elisabeth-Selbert-Str. 23

D-40764 Langenfeld

Telefon: 02173 - 999 85 00

E-Mail: [info@neuraxWiki.de](mailto:info@neuraxWiki.de)

Internet: [www.neuraxWiki.de](http://www.neuraxWiki.de)