



DEPRESSION

DEPRESSION

2



- ▶ Was ist eine Depression?
- ▶ Wie entsteht eine Depression?
- ▶ Behandlungsmöglichkeiten

DEPRESSIVE EPISODE

3



- ▶ Mindestens 4 Symptome gleichzeitig, mindestens 2 Wochen, darunter mindestens 2 der ersten 3 Symptome
 - ▶ Depressive Stimmung
 - ▶ Interessenverlust und Freudlosigkeit
 - ▶ Antriebsminderung, erhöhte Ermüdbarkeit } Kernsymptome
- ▶ Verlust von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- ▶ Unbegründete Selbstvorwürfe / Schuldgefühle
- ▶ Gedanken an Tod / Selbstmord
- ▶ Denk- / Konzentrationsstörungen
- ▶ Psychomotorische Unruhe oder Hemmung
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Appetitverlust oder -zunahme mit Gewichtsveränderung

Wie häufig kommt eine Depression vor?

4



- ▶ 26% aller Frauen bekommen einmal im Leben eine Depression
- ▶ 12% der Männer (vermutlich normbedingt hohe Dunkelziffer!)
- ▶ Häufig auch andere psychische Störungen (Komorbidität)

Wie entsteht eine Depression?

5



- ▶ Prädisponierende Faktoren
- ▶ Auslösende Faktoren
- ▶ Aufrechterhaltende Faktoren



Wie entsteht eine Depression? Prädisponierende Faktoren

- ▶ Statistisch
 - ▶ Weibliches Geschlecht (Statistik bekannter Fälle)
 - ▶ Sozioökonomische Faktoren bzgl. Einkommen und Bildung
- ▶ Stressfaktoren
 - ▶ Belastende Lebensereignisse → vgl. Krisen
 - ▶ Chronische Belastungen
 - ▶ Keine Erholung von den früheren Belastungen



Wie entsteht eine Depression?

Prädisponierende Faktoren

- ▶ Persönlichkeit
 - ▶ Abhängigkeit von anderen = Selbstwertgefühl wird abhängig gemacht von der Zuneigung anderer. Erhöhte Angst vor Zurückweisung.
 - ▶ Kontrolle, Perfektionismus. Selbstwertgefühl wird abhängig gemacht von Leistungen.
- ▶ Erlernte Hilflosigkeit
 - ▶ Die wiederholte Erfahrung von Misserfolg und mangelnder Kontrolle bei subjektiv bedeutsamen Ereignissen wird auf andere, zukünftige Situationen übertragen.



Wie entsteht eine Depression?

Prädisponierende Faktoren

- ▶ Familiäre Belastung
 - ▶ Kinder depressiver Eltern haben ein 3x so hohes Risiko, an einer Depression zu erkranken, wie Kinder von Eltern ohne Depression.
 - ▶ Dieser Effekt ist nur teilweise genetisch. Teilweise hängt er auch mit durch Lernen übertragenen Verhaltens- und Denkmustern zusammen.
 - ▶ Es gibt also einen möglichen endogenen Faktor, das Konzept von reinen endogenen Depressionen ist heute aber nicht mehr aktuell.
- ▶ (Organische Ursachen)
 - ▶ Nährstoffmangel, Schilddrüsenfehlfunktion, CFS, Andere
 - ▶ Sollten geklärt und ausgeschlossen werden, bevor Depression diagnostiziert wird (oft schwierig, Forschung nicht abgeschlossen)



Wie entsteht eine Depression? Auslösende Faktoren

- ▶ Oftmals Krisen
- ▶ Andere (dauer)belastende Umstände

Beispiele:

- ▶ Tod eines nahe stehenden Menschen
- ▶ Verlust des Arbeitsplatzes
- ▶ Zermürende Dauerkonflikte
- ▶ Umzug an einen anderen Ort
- ▶ Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder nach einem Schlaganfall



Wie entsteht eine Depression? Aufrechterhaltende Faktoren

- ▶ Ungünstige Denkstrategien
 - ▶ Allg.: negative Sicht der Umwelt, der eigenen Person und der Zukunft.
 - ▶ Übertreibungen.
 - ▶ Übergeneralisierung.
 - ▶ Alles-oder-Nichts-Denken.
 - ▶ Abwehr des Positiven.
 - ▶ Katastrophisieren.

- ▶ Zwischenmenschliche Probleme
 - ▶ Das depressive Verhalten belastet Sozialbeziehungen.
 - ▶ Sozialpartner ziehen sich zurück, meiden die Person.

- ▶ Zu wenige positive Erlebnisse oder Aktivitäten

Exkurs Suizidalität

Wenn der Tod als (einziger) Ausweg erscheint

- ▶ Verschiedene Stadien
 - ▶ Gedanken
(kommen unter bestimmten Umständen, z.B. Depression, häufig vor)
 - ▶ konkretere Ideen (Erwägungsstadium)
 - ▶ Konkrete Absichten und Pläne (akute Suizidalität)
- ▶ (Zwangs-)Einweisung in die Psychiatrie erfolgt nur, bei akuter Gefahr
- ▶ Sehr individuelle Verläufe, Motivationen
(Leid beenden, anderen nicht zur Last fallen,
starke Sterbeabsicht vs. Eher appallative Absicht (Hilferuf))

Anzeichen für Suizidgefährdung

- ▶ Sprechen über Tod, Sterbewunsch oder Suizidabsichten, Informieren über Möglichkeiten der Selbsttötung
- ▶ !!! Plötzliche Gelöstheit, Ruhe oder Stimmungsbesserung und Aufhören über solche Absichten zu sprechen !!!
- ▶ Rückzug von sozialen Kontakten, „aus dem Leben“, Persönlichkeitsveränderung,
- ▶ kein Wert mehr auf Äußerlichkeiten, Körperpflege, Selbstfürsorge bis hinzu riskantem Verhalten (Drogenkonsum, riskantes Autofahren etc.)
- ▶ Tiefe Hoffnungslosigkeit (Gefühl es könne nicht mehr besser werden)
- ▶ Verschenken wichtiger Gegenstände, Nachlass regeln (ohne anderen, ersichtlichen Anlass)
- ▶ Plötzliche Besuche, Anrufe oder schriftliche Kontaktaufnahme, mit Andeutungen von endgültigem Abschied

Was können Sie tun?

- ▶ Betroffene ansprechen und Hilfe anbieten
 - ▶ Ich habe das Gefühl Dir geht es nicht gut.
 - ▶ Brauchst Du vielleicht Hilfe?
 - ▶ Auch konkret: Ich habe den Verdacht, dass Du vielleicht nicht mehr leben möchtest. (Sie werden damit niemanden „auf die Idee bringen“!)
- ▶ Hilfsmöglichkeiten:
 - ▶ Entlastungsgespräche
 - ▶ Unterstützung und Begleitung zum Arzt zu gehen/bei der Therapeutensuche
 - ▶ Im Notfall Polizei und Krankenwagen rufen
- ▶ Kein Mensch hat die Macht jemanden von einer Suizidabsicht abzubringen (Schon gar nicht im Alleingang, als Laie und/oder Angehörige)!!!

Behandlung von Depressionen

14



- ▶ Pharmakologische Behandlung
 - ▶ Kognitive Verhaltenstherapie

 - ▶ Sonderformen (unterstützend):
 - ▶ Lichttherapie
 - ▶ Rehasport
 - ▶ Schlafentzug
 - ▶ Elektrokrampftherapie
- } unterstützend,
auch in Eigenregie
- } besonders schwere Fälle,
meist nur stationär

Pharmakologische Behandlung

15



- ▶ Die Überträger- und Botenstoffe der Nervenzellen wie Serotonin und Noradrenalin stehen nicht in ausreichender Konzentration zur Informationsübermittlung von Nervenzelle zu Nervenzelle zur Verfügung
- ▶ Antidepressiva hemmen den Abbau von den Überträgerstoffen. Dies führt zur erhöhten Konzentration von Serotonin und Noradrenalin
- ▶ Es gibt unterschiedliche Antidepressiva, die auf unterschiedliche Symptome wie innere Unruhe, Antrieb und Stimmung einwirken
- ▶ Unterstützend und überbrückend bis zur Psychotherapie
- ▶ Bei schweren Verläufen (und evtl. endogener Komponente)

Kognitive Verhaltenstherapie

16

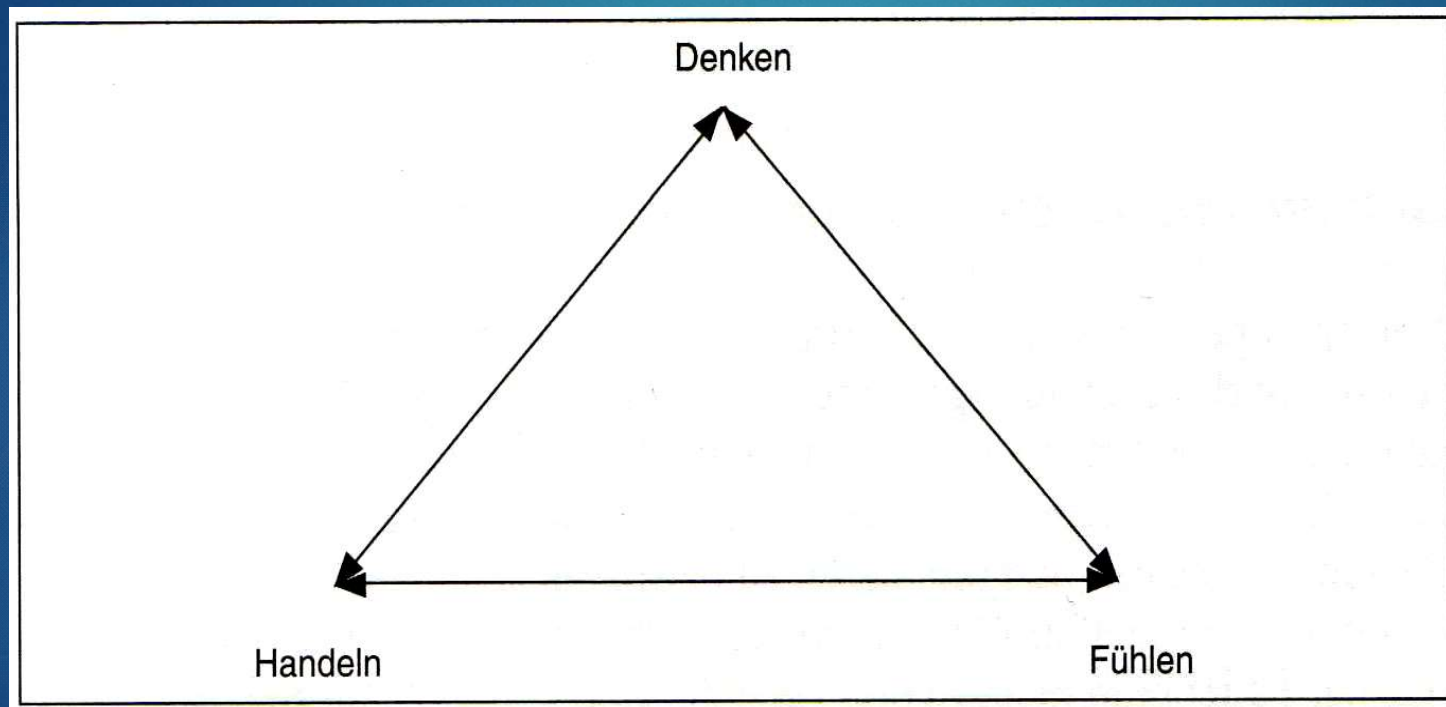


- ▶ Therapie der Wahl bei Depressionen
- ▶ 1. Individuelles Erklärungsmodell erstellen
Wie ist die Depression entstanden?

Prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Faktoren mit Patienten ausarbeiten
- ▶ 2. Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Verhalten anhand der Erlebnisse des Patienten ausarbeiten
- ▶ 3. Alternative Denk- und Verhaltensmuster finden und üben

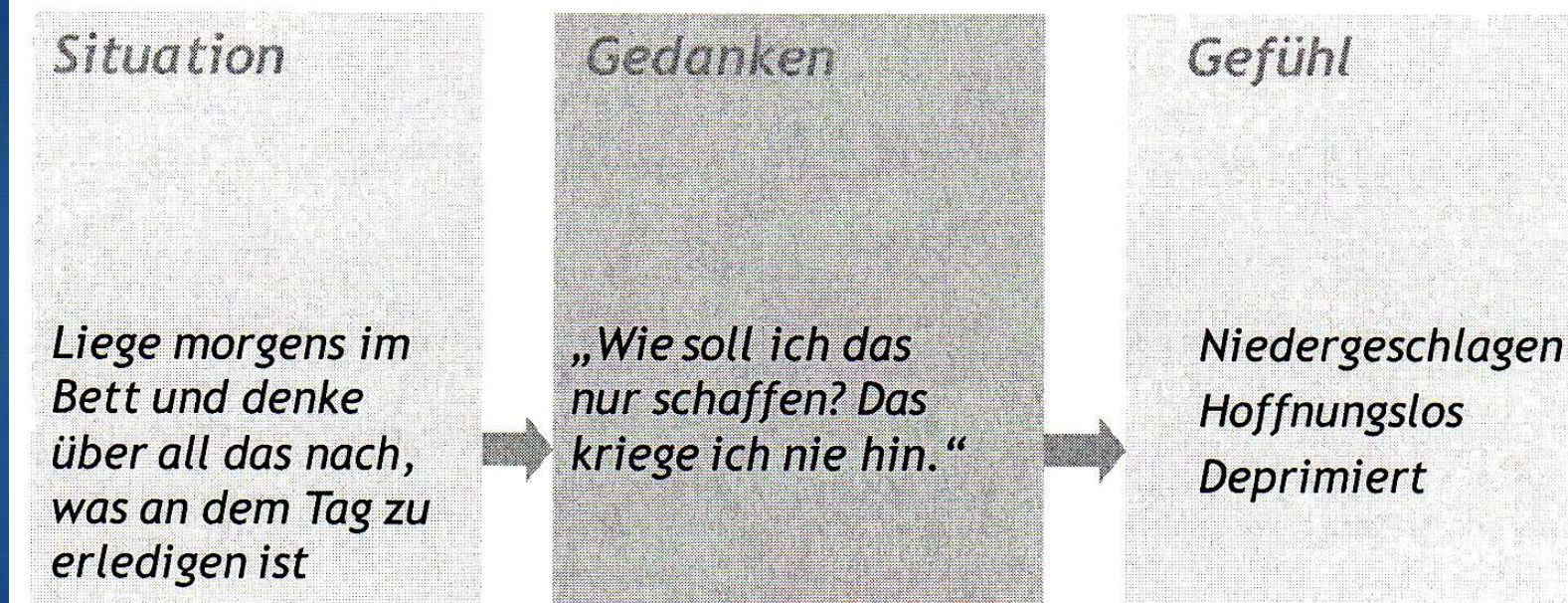
Denken, Fühlen, Handeln beeinflussen sich gegenseitig

17





Wie beeinflussen sich Gedanken und Stimmung?



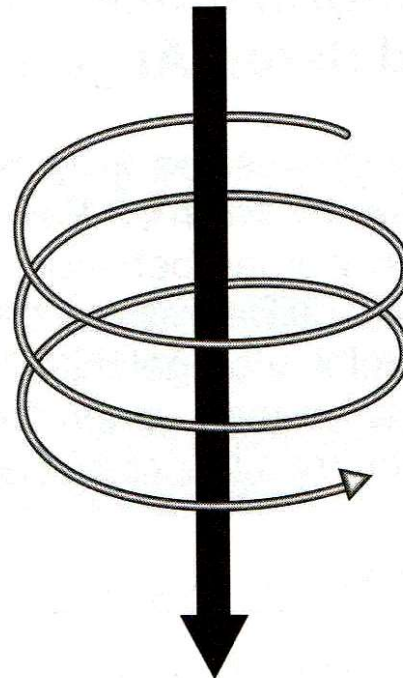
Abwärtsgerichtete Depressionsspirale

19



2. Sie haben
im Alltag
keine positiven
Erlebnisse

4. Sie haben über-
haupt nichts mehr,
an dem Sie sich
freuen können



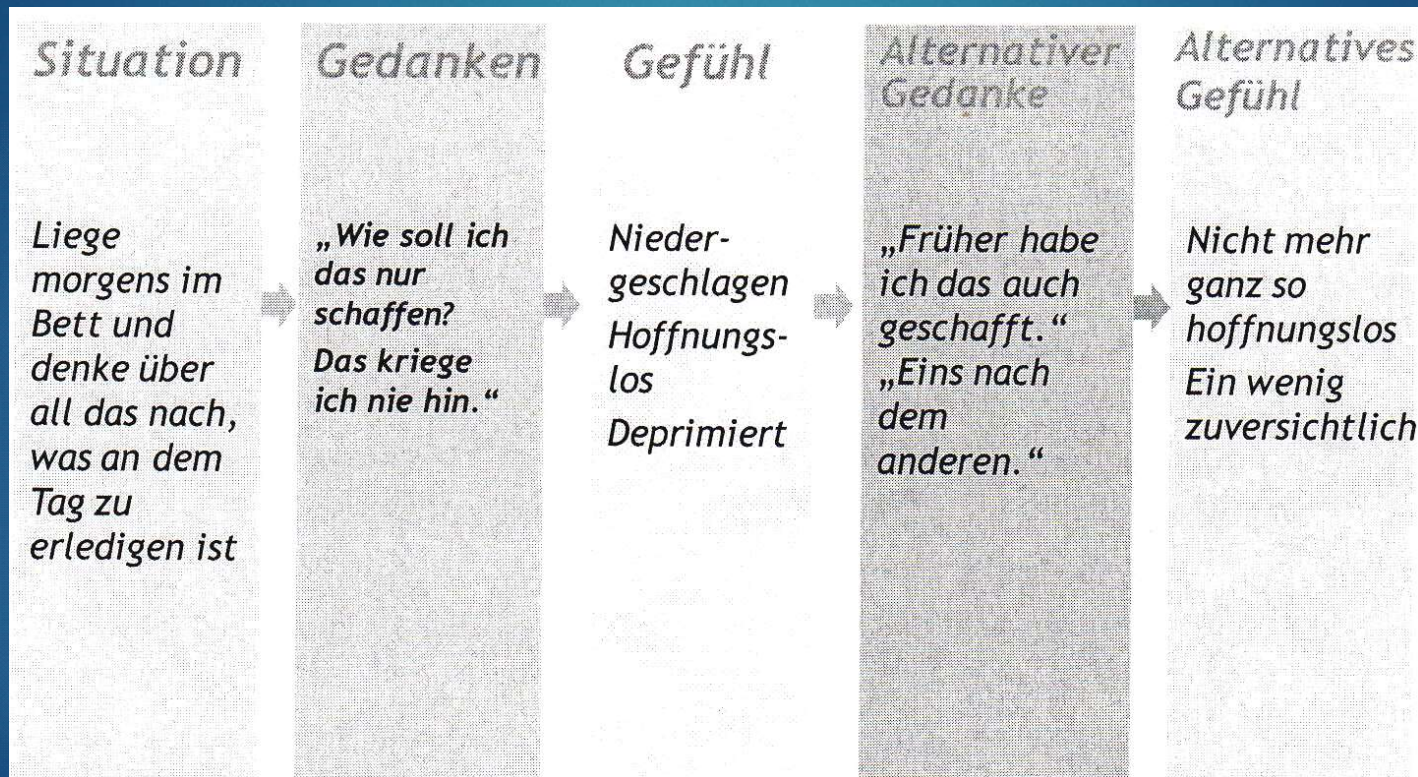
1. Sie fühlen sich
niedergeschlagen und
haben keine Lust,
etwas zu tun

3. Ihre Stimmung wird
schlechter, und Sie
tun nur noch das
Nötigste

5. Ihre Stimmung ist auf
dem Nullpunkt, und
Ihnen ist alles zuviel

Wie beeinflussen Gedanken die Gefühle? Alternative Gedanken – alternative Gefühle

20



Aufwärtsggerichtete Depressionsspirale

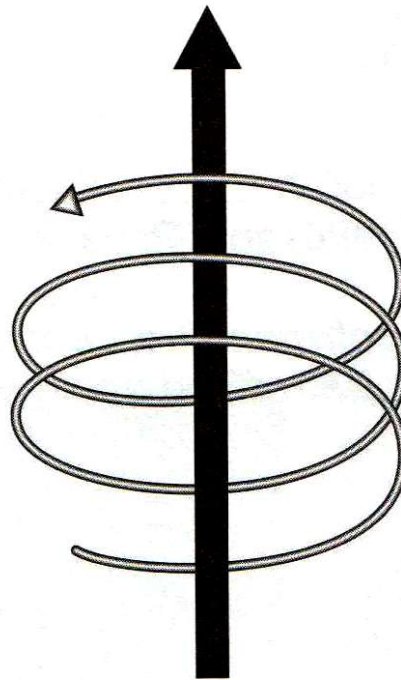
21



5. Ihre Stimmung wird immer besser, und Sie planen weitere Unternehmungen, die Ihnen Freude machen

3. Sie freuen sich über Ihren Erfolg und Ihre Laune wird besser

1. Ihre Stimmung ist auf dem Nullpunkt, und Ihnen ist alles zuviel



4. Heute tun Sie außer Ihren Pflichten noch etwas, was Ihnen Spaß macht

2. Sie raffen sich auf und machen das, was Sie schon lange tun wollten

Aktivitätsaufbau

22



- ▶ Tagesstruktur
- ▶ Tages- und Wochenpläne
- ▶ Regelmäßig Ausdauersport
- ▶ Aufbau positiver und sozialer Aktivitäten

(Diese Techniken setzen eher bei Gefühlen und Verhalten an.)

- ▶ Positivtagebuch

(Hilft beim Fokus auf positivere Gedanken und Gefühle, aber auch beim Aktivitätsaufbau.)

Training sozialer Kompetenz

23



- ▶ Eigene Rechte und Bedürfnisse im Alltag durchsetzen
- ▶ Äußern von eigenen Gefühlen in Beziehungen
- ▶ „Nein“- Sagen / „Ich will nicht“
- ▶ Selbstfürsorge fördern

- ▶ Im Gesamtkonzept der Therapie:
auch weitere kognitive Techniken zur Umstrukturierung
dysfunktionaler Muster wie Perfektionismus, Selbstwertprobleme,
Katastrophisieren, erlernte Hilflosigkeit etc.



Unterstützend: Lichttherapie & moderater Sport

- ▶ Lichttherapie:
 - ▶ möglich mit Tageslichtlampen, wenn zu wenig Tageslicht möglich
 - ▶ Mehrmals während einer Woche am Morgen täglich 40 Minuten
 - ▶ 10.000 Lux Licht
 - ▶ Mehrere Sekunden direkter Blick in die Lichtquelle
 - ▶ Wirkung über Sehnerv u. a. auf den Botenstoff Serotonin
- ▶ Moderater Sport
 - ▶ regelmäßiges Spazieren oder andere Ausdauersportarten
 - ▶ Vereinssportarten oder Rehasport
(zusätzlich Sozialkontakt in der Gruppe)



Nur bei sehr schweren Formen: Schlafentzug und/oder EKT

- ▶ Schlafentzug:
 - ▶ Nur in Stationärer Behandlung, als kurzfristige Zusatztherapie relevant
 - ▶ Totaler Schlafentzug über 36 – 40 Stunden, alle 2-3 Tage
 - ▶ Bei ca. 60% kurzfristige Besserung
- ▶ Elektrokrampftherapie (EKT)
 - ▶ Nur unter Narkose und Muskelrelaxation
 - ▶ Das Gehirn wird mit kurzen, intensiven Stromstößen „überladen“
 - ▶ Kurzfristige Besserung durch vermehrte Ausschüttung von Neurotransmittern



Danke für Ihre Aufmerksamkeit