

Krankheitsbild Depression

Symptome einer Depression

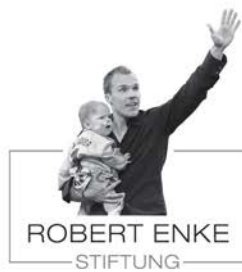
Eine Depression ist eine sehr schwerwiegende psychische Erkrankung. Schwerwiegend deshalb, weil sie den ganzen Menschen betrifft, nicht nur ein Körperteil wie etwa das Bein bei einem Beinbruch, darüber hinaus den Alltag sowie das soziale und berufliche Leben gänzlich beeinträchtigt und nicht selten auch zum Tode führt, weil Betroffene diesen Zustand einfach nicht mehr aushalten und sich das Leben nehmen. Dies betrifft etwa 15 Prozent der Menschen mit einer schweren Verlaufsform der Depression. Das ist dramatisch, vor allem vor dem Hintergrund der guten Behandlungsmöglichkeiten. Durch Präventionsprogramme und adäquate Behandlungskonzepte ist es in den letzten Jahrzehnten auch schon gelungen, die Suizidrate zu senken.

Charakteristisch für eine Depression sind drei Hauptsymptome:

- eine anhaltende Niedergestimmtheit,
- eine Minderung des Antriebs und
- ein Verlust von Freude und Interessen.

Menschen, die unter einer Depression leiden, berichten beispielsweise, dass sie sich nicht mehr über schöne Dinge freuen können, ihren Interessen und Hobbies nicht mehr nachgehen, sich zurückziehen, kraftlos fühlen, morgens nur sehr schwer aus dem Bett kommen und sich bereits durch die normalen Tätigkeiten des Alltags wie Kochen, Körperpflege oder Einkaufen, überfordert fühlen. Viele Menschen mit einer Depression klagen darüber hinaus auch über eine Beeinträchtigung ihrer Konzentrationsfähigkeit und ihres Gedächtnisses, über Gefühle der Wertlosigkeit und Selbstzweifel sowie über körperliche Beschwerden, die ein Ausdruck der Depression sein können. Hierzu gehören neben Schlafstörungen und Appetitlosigkeit auch körperliche Miss- und Schmerzempfindungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel oder der Verlust des sexuellen Interesses. Bei sehr schweren Depressionen können auch realitätsfremde, psychotische Symptome in Form von Wahnideen und/oder Halluzinationen auftreten. Die Wahnideen sind inhaltlich oft – aber nicht zwangsläufig – mit der depressiven Stimmung verbunden und äußern sich beispielsweise als Schuld- oder Verarmungswahn.

Fachleute diagnostizieren eine Depression dann, wenn eine bestimmte Anzahl von Haupt- und Zusatzsymptomen eine bestimmte Zeit lang vorhanden sind. Das Zeitkriterium und die Mindestanzahl aufzuweisender Symptome, also die Diagnosekriterien, sind festgelegt in einem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegebenen Klassifikationssystem der Erkrankungen, das aktuell in der 10. Version vorliegt (ICD-10), aber derzeit für eine 11. Version überarbeitet wird.



ICD-10-Diagnosekriterien der depressiven Episode

Die Hauptsymptome der Depression umfassen:

- Depressive und getrübe Grundstimmung (tiefe Traurigkeit)
- Interesse- und Freudlosigkeit
- Antriebsminderung, Energieverlust, Müdigkeit

Zu den Zusatzsymptomen gehören:

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Reduziertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektive
- Suizidgedanken
- Schlafstörungen

Wenn wenigstens zwei der genannten Hauptsymptome und zwei der Zusatzsymptome über mindestens zwei Wochen anhaltend auftreten, liegt nach der ICD-10 eine behandlungsbedürftige depressive Episode vor.

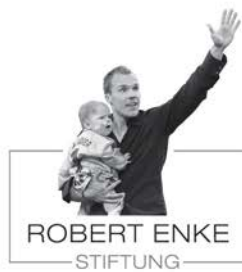
Der Schweregrad einer Depression wird nach der ICD-10 anhand der Anzahl der vorliegenden Haupt- und Zusatzsymptome festgelegt:

- Leichte depressive Episode: 2 Hauptsymptome + 2 Zusatzsymptome
- Mittelgradige depressive Episode: 2 Hauptsymptome + 3 bis 4 Zusatzsymptome
- Schwere depressive Episode: 3 Hauptsymptome + mindestens 4 Zusatzsymptome

Ursachen einer Depression

Eine Depression kann niemals auf eine einzelne Ursache zurückgeführt werden. Dies würde dem komplexen Erkrankungsbild nicht gerecht werden, bei dessen Entstehung immer mehrere Faktoren eine Rolle spielen, die sich gegenseitig beeinflussen. Auf der einen Seite gibt es biologische Komponenten. Hierzu gehören eine genetische Veranlagung, eine Dysbalance verschiedener Nervenbotenstoffe in bestimmten Hirnarealen oder eine Regulationsstörung der Hormone (beispielsweise von Kortisol oder Schilddrüsenhormonen).

Auf der andern Seite sind bestimmte Denkstile und belastende Lebensereignisse (Wettkämpfe, Überforderungen, Misserfolgerlebnisse, Verluste, Kränkungen) für das Auftreten einer Depression von zentraler Bedeutung. Daneben gibt es natürlich auch protektive Faktoren, die den Menschen sozusagen „widerstandsfähiger“ gegen das Auftreten einer Depression machen können. Dazu gehören beispielsweise ein gut ausgebautes, unterstützendes soziales Netzwerk und ein starkes Selbstwirksamkeitserleben. Wichtig aber ist bei alledem, dass Depressionen nichts mit Versagen, Schuld oder Schwäche zu tun haben und wirklich jeden Menschen treffen können!



Behandlung einer Depression

Eine adäquate Therapie sollte sich immer aus mehreren Bausteinen zusammensetzen, man spricht daher auch von einer multimodalen Behandlung. Ein ganz wesentlicher Baustein stellt die Psychotherapie dar. Es stehen zahlreiche psychotherapeutische Verfahren für die Behandlung einer Depression zur Verfügung. Insbesondere kognitiv-verhaltenstherapeutische Verfahren haben sich als effektiv bei der Behandlung einer Depression erwiesen. Daneben gibt es aber noch viele mehr. In Kombination mit Psychotherapie sollten insbesondere bei mittelschweren und schweren Depressionen auch Medikamente, sogenannte Antidepressiva, zum Einsatz kommen, die die Stimmung aufhellen und den Antrieb normalisieren. Vor allem die neueren Antidepressiva, die sehr gezielt (selektiv) auf bestimmte Botenstoffe in bestimmten Hirngebieten wirken, sind nebenwirkungsarm und daher gut verträglich.

Neben Psychotherapie und Medikamenten spielen Psychoedukation (die Vermittlung von Informationen über die Erkrankung, um den Patienten zum Experten seiner eigenen Erkrankung zu machen), Bewegungstherapie, Entspannungs- und künstlerisch-kreative Verfahren eine nicht zu unterschätzende Rolle. Insbesondere bei Depressionen, die tages- oder jahreszeitliche Schwankungen aufweisen, kommen auch ergänzende Maßnahmen wie Lichttherapie oder Wochentherapie (auch Schlafentzugstherapie genannt) zum Einsatz, um die aus dem Gleichgewicht geratenen inneren Rhythmen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. In ganz schweren Fällen einer Depression und wenn andere Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg führen, ist die sogenannte Elektrokonvulsionstherapie eine mögliche Option. Die Elektrokonvulsionstherapie (EKT abgekürzt) hört sich spektakulärer und gefährlicher an, als sie tatsächlich ist. Der Patient bekommt von der eigentlichen EKT nichts mit, weil die EKT in einer ganz kurzen Narkose durchgeführt wird. Während einer nur Sekunden andauernden elektrischen Stimulation wird ein kurzer epileptischer Anfall provoziert, der aber von außen kaum sichtbar ist, weil der Patient in Narkose liegt und ein Medikament erhält, das die Muskeln entspannt, so dass sich diese kaum verkrampfen. Eine einmalige EKT ist nicht nachhaltig Erfolg versprechend, die EKTs müssen schon über einen gewissen Zeitraum mehrmals, mit wenigen Tagen Abstand zwischen den Behandlungen, durchgeführt werden. Insgesamt ist die EKT eine üblicherweise sehr gefahrlose Behandlung.