

# Triada Beiträge

Wiesbaden

Juli 2014

Nr. 8

## Depression erfolgreich bewältigen Wege aus der quälenden Not

Depression zählt weltweit zu der zweithäufigsten Krankheit. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind derzeit ungefähr 350 Millionen Menschen betroffen.<sup>1)</sup> In der Bundesrepublik Deutschland leiden etwa vier Millionen Menschen an der Krankheit und ca. jeder fünfte erkrankt mindestens einmal in seinem Leben an Depression.<sup>2)</sup> Neben diesen erschreckend hohen Zahlen machen zwei Erkenntnisse jedoch auch wieder Mut: Depression ist eine Krankheit, für die sich Betroffene nicht zu schämen brauchen. Zudem sind Depressionen gut behandelbar und können bewältigt werden.

### Betroffen sein

Die Praxis zeigt weiterhin, dass grundsätzlich jeder an einer Depression erkranken kann. Sowohl Frauen als auch Männer sowie jüngere und ältere Menschen. Jeder kann also betroffen sein, unabhängig von Geschlecht, Alter, Familienstand, Religionszugehörigkeit, Schulbildung, Beruf usw. Manchmal bricht die Krankheit zu einem Zeitpunkt aus, in dem der Betroffene gar nicht genau zuordnen kann, „woher das jetzt kommt.“ Der Verlauf stellt sich für die meisten Menschen unterschiedlich dar. Er kann akut auftreten, subakut oder auch schleichend. Hier ist der genaue Zeitpunkt in der Regel nicht genau zu benennen. Wie auch immer er sich entwickelt, meist ist er sehr quälend. Daher ist auch weniger der Blick in die Vergangenheit, als vielmehr auf die Gegenwart von Bedeutung. So kann ein guter Heilungsprozess in Gang gesetzt werden.



Depressionen können u.a. durch zugewandte Psychotherapie bewältigt werden.

### Symptome

Depression ist eine medizinisch fest definierte und damit anerkannte Krankheit. Ihre Symptome sind gut erforscht und dokumentiert. Damit ist die Grundlage für situative Behandlungskonzepte und Heilungsprozesse geschaffen. - Zu den drei Hauptsymptomen zählen:

- ▶ gedrückte und herabgesetzte Stimmung
- ▶ Verlust an Freude und Interesse
- ▶ verminderter Antrieb und erhöhte Ermüdbarkeit

Zu diesen Kardinalsymptomen sind weitere Nebensymptome feststellbar:

- ▶ verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- ▶ reduziertes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- ▶ Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit
- ▶ negative und pessimistische Zukunftsperspektiven

- ▶ Suizidgedanken, Selbstverletzungen, Suizidhandlungen
- ▶ Schlafstörungen, Früherwachen, Morgentief
- ▶ verminderter Appetit

Je nach Anzahl der Symptome bemisst sich die Schwere der Depression. D.h. nicht bei jedem treten alle aufgeführten Symptome auf. Je nach Anzahl von Haupt- und Nebensymptomen über einen Zeitraum von zwei Wochen handelt es sich um eine leichte, mittelgradige oder auch schwere Depression.

Die angegebenen Symptome sind diejenigen der klassischen reinen Depression. Sie können, je nach Person, abweichen und sich unterschiedlich zeigen. So gibt es z.B. auch Menschen, deren Nebensymptom sich statt Appetitverlust genau gegenteilig durch regelrechten Hunger nach kohlenhydrathaltigen Speisen ausdrückt. Gleiches kann etwa beim Schlaf der Fall sein. Auch wenn viele Menschen häufig unter Früherwachen leiden, kommt es vor, dass ein tiefer und vor allem übermäßig lang anhaltender Schlaf vorherrscht. Diese beiden Symptome sind u. a. bei saisonalen und auch bei der atypischen Depression zu beobachten.

### Depressionsformen

Neben den Ausprägungen der Depression, die die Schwere der Erkrankung anzeigen, treten eine Reihe weiterer Subformen auf: dazu zählen u. a. larvierte Depression, atypische Depression, agitierte Depression, wahnhafte Depression. Zu den häufigsten Varianten zählen vor allem die saisonale und reaktive Depression.

Bei der **saisonalen Depression** entstehen normalerweise zwei Häufigkeitsgipfel, nämlich im Frühjahr und Herbst. Typischerweise tritt sie im Spätherbst oder Winter auf und klingt im Frühjahr ab. In Ausnahmen kann sie sich auch auf die Sommermonate verlagern.

Eine weitere verbreitete Ausprägung ist die **reaktive Depression**. Sie ist von allen Formen diejenige, die am ehesten nachvollziehbar erscheint. Ihr liegt ein bestimmtes Lebensereignis zugrunde. Dazu zählen u. a. Unfall, Tod, Krankheit, Verlust, Trennung. Sehr irritierend ist die Tatsache, dass sogar auf positive Erlebnisse wie Geburt, Hochzeit etc. mit einer Depression reagiert werden kann.

### Heilungswege

Depressionen treten zumeist in Episoden auf. D. h. sie äußern sich in Phasen. Während einige Erscheinungsformen nur eine Phase aufweisen, haben andere mehrere Phasen. In der Zeit dazwischen treten keine Symptome auf. Episoden, die nicht behandelt werden, dauern erfahrungsmäßig durchschnittlich zwei bis drei Monate. Bei Behandlung durch Psychotherapie und/ oder Medikamente zeigen sich deutlich kürzere Phasen. Außerdem ist die Heilung unter Behandlung günstiger im Hinblick auf die Wiederholung von Episoden.<sup>3)</sup> Durch entsprechende Therapie kann es gelingen, die Hintergründe für die seelische Erkrankung aufzuklären und dauerhaft symptomfrei zu sein bzw. die Ausschläge zu mildern.

Die Wege zur Heilung sind unterschiedlich. Vereinfacht dargestellt gibt es drei Behandlungsformen: Behandlung mit Medikamenten, mit Psychotherapie sowie die Mischform von beidem. Die Fachmeinungen gehen z. T. auseinander. Einige vertreten die Ausschließlichkeit, andere die Kombination der Behandlungsformen. Je nach Schweregrad und Ausprägung ist es durchaus auch sinnvoll, sich für einen stationären Klinikaufenthalt in einer Psychiatrie oder einer Psychosomatischen Fachklinik zu entscheiden. In diesen Fällen sollte unbedingt eine ambulante Psychotherapie angeschlossen werden.

Die Entscheidung für die eine oder die andere Form hängt immer vom Einzelfall ab. In der Praxis hat sich gezeigt, dass eine zugewandte Psychotherapie einen positiven Einfluss auf den Heilungsprozess hat. Auch wenn die Ursachen für die Entstehung einer Depression derzeit noch nicht abschließend wissenschaftlich geklärt sind, so gehen die Experten in der Entstehung von seelischen Erkrankungen, und darum handelt es sich bei einer Depression, von sog. multifaktoriellen Einflüssen aus. Dazu zählen genetische Veranlagung, Einstellung zu Ereignissen, soziale, partnerschaftliche und familiäre Erlebnisse, berufliche Erfahrungen u.v.m. Gerade die zuletzt aufgeführten Faktoren sind sehr gut durch Psychotherapie, wie etwa Körperpsychotherapie, Gestalttherapie und Energetische Psychotherapie, veränderbar.

#### Quellen:

- 1.) <http://www.bmg.bund.de/praevention/gesundheitsgefahren/depression.html>, 16.06.2014
- 2.) <http://www.deutsche-depressionshilfe.de/>, 16.06.2014
- 3.) Depressive Erkrankungen, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 51, Hrsg. Robert-Koch-Institut, Berlin 2010, S. 12