

Einführung Depression

Klinik Carolabad
Frau M. Sc. Sophie Hauswald

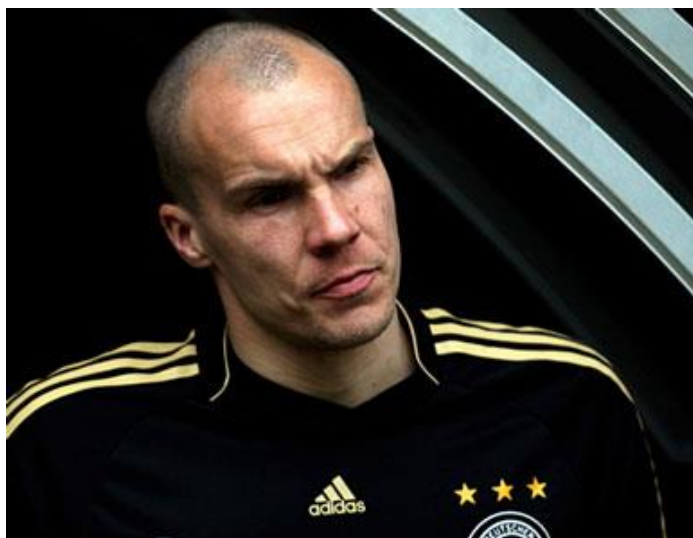
1. Was ist eine Depression?
2. Wieso wird man depressiv?
3. Wie kann man eine Depression behandeln?

1. Was ist eine Depression?



1.

Was eine Depression?





Abraham Lincoln 1841:

„Ich bin jetzt der unglücklichste Mensch, der lebt. Wenn das, was ich empfinde, in der gesamten menschlichen Familie gleich verteilt wäre, gäbe es nicht ein fröhliches Gesicht auf Erden.“

- „Ich fühle mich so niedergeschlagen.“
- „Nichts macht mir mehr Spaß.“
- „Ich könnte ständig grundlos heulen.“
- „Mir gelingt überhaupt nichts mehr.“
- „Ich empfinde alles so kalt um mich herum.“

Exkurs: Die 8 am wenigsten hilfreichen Phrasen bei einer Depression – Torsten Sträter

- lat. deprimere: „**niederdrücken**“
- umgangssprachlich ein Zustand psychischer Niedergeschlagenheit



Gefühle

- Traurigkeit, Schuldgefühle, Freud- und Gefühllosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Interessenverlust
- Ängste



Gedanken

- Grübeln
- Konzentrationsstörungen
- Selbstabwertung
- Suizidgedanken



Verhalten

- Sozialer Rückzug
- Probleme in der Alltagsbewältigung
- Vernachlässigung von Pflichten
- Entscheidungsunfähigkeit



Körpererleben

- Antriebslosigkeit, Erschöpfung, innere Unruhe
- Verlust des sexuellen Verlangens
- Schlafstörungen
- Appetitverlust

unipolare affektive

Störung:

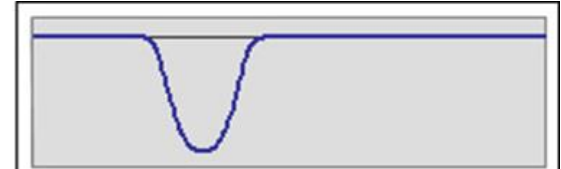
- Depressive Episode
- Rezidivierende depressive Störung
- Dysthymia

bipolare affektive

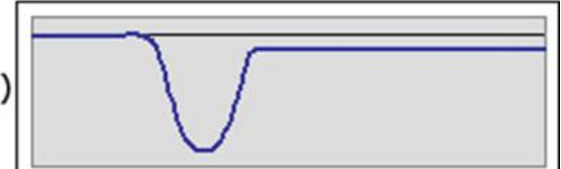
Störung:

- manische Episode

a) **Depressive Episode**
(vollständige Remission)



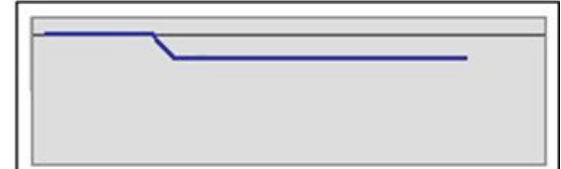
b) **Depressive Episode**
(unvollständige Remission)



c) **rezidivierende Depression**



d) **Dysthymie**



e) **depressive Episode mit vorangegangener Dysthymie**

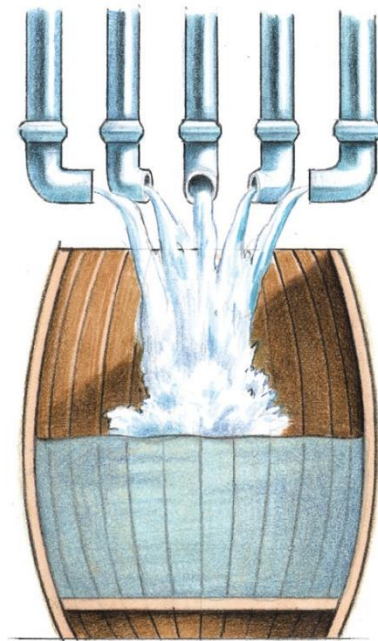


- Laut RKI lag der Anteil der Deutschen mit Diagnose Depression 2023 bei 16,7 %
- Lebenszeitrisiko: ca. 18%
- Frauen etwa doppelt so häufig betroffen
- 50% vor dem 30. LJ erkrankt
- häufigste psychische Störung

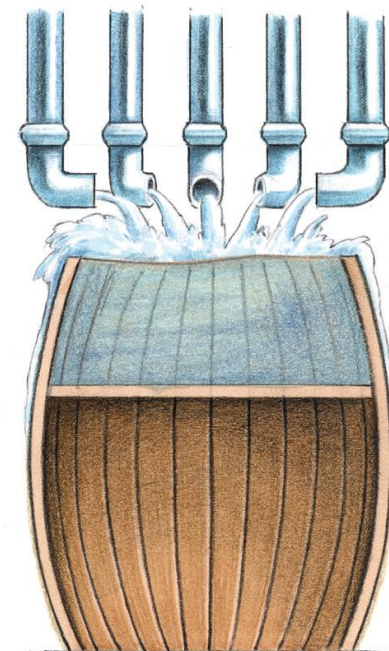
- Geschlecht & Alter
- fehlende Sozialbeziehungen
- Verluste (Bezugspersonen, Rollen)
- Chronischer Stress
- Körperliche Erkrankungen
- Genetische Komponente (Vulnerabilität)

2. Wieso wird man depressiv?

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell

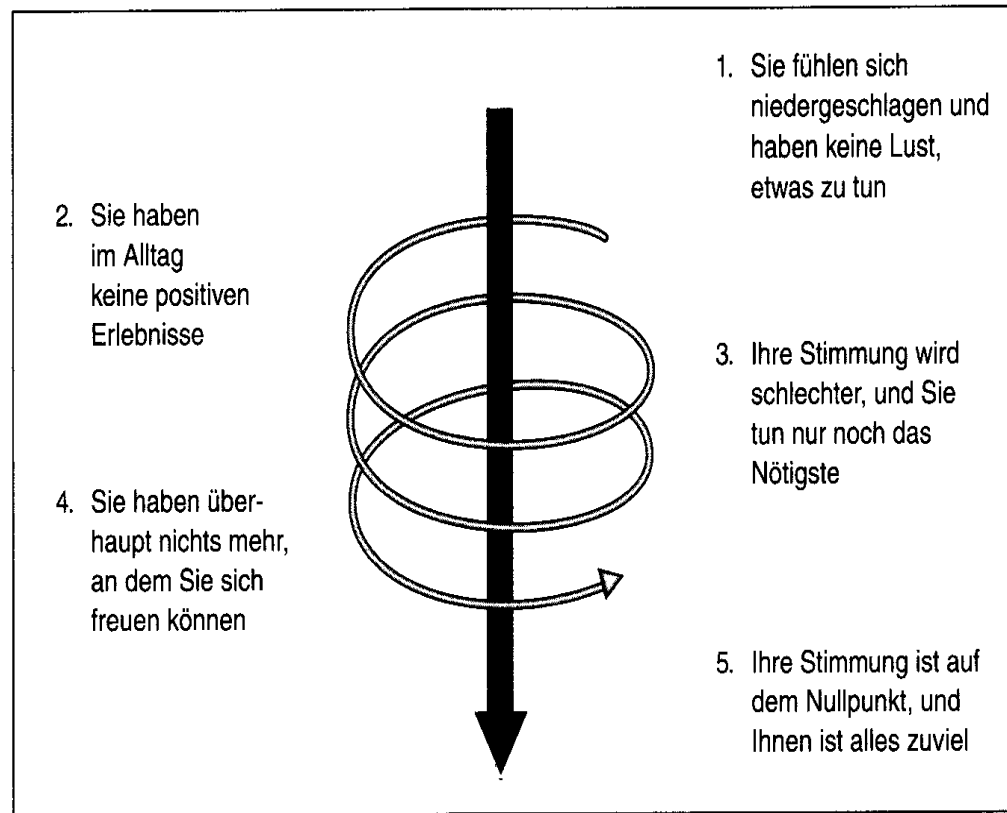


Person A



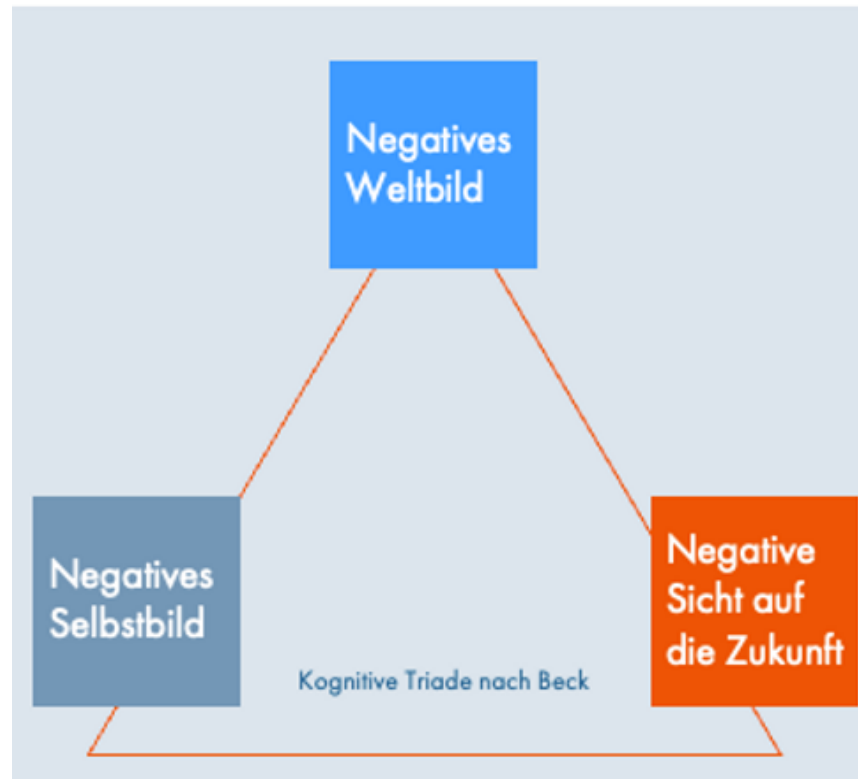
Person B

- Mangel an positiven Erfahrungen
(Verstärkerverlusttheorie)

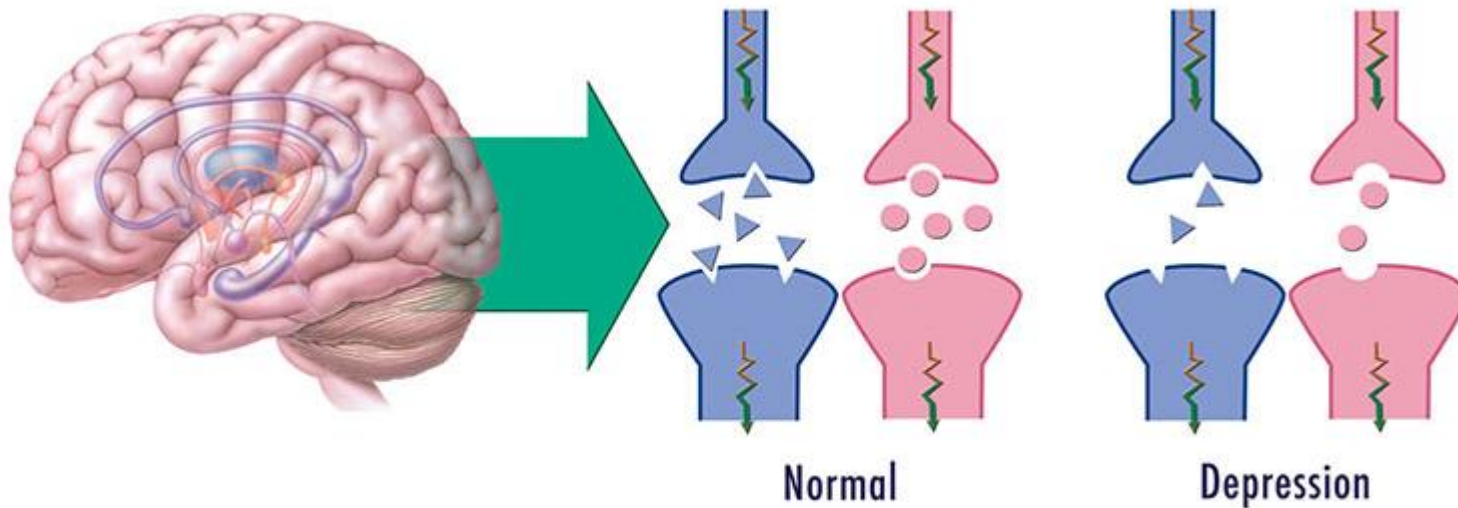


Abwärtsgerichtete Depressionsspirale

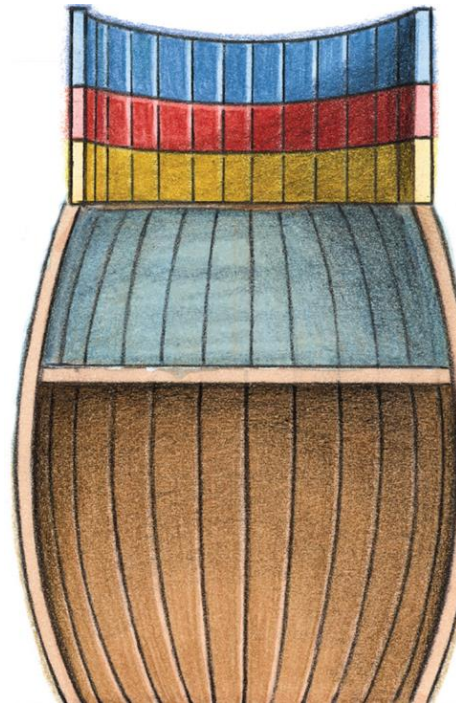
- negative Verzerrung der Gedankengänge (pessimistisch und selbstabwertend)
→ „Kognitive Triade“ der Depression



- Ungleichgewicht Neurotransmitterhaushalt

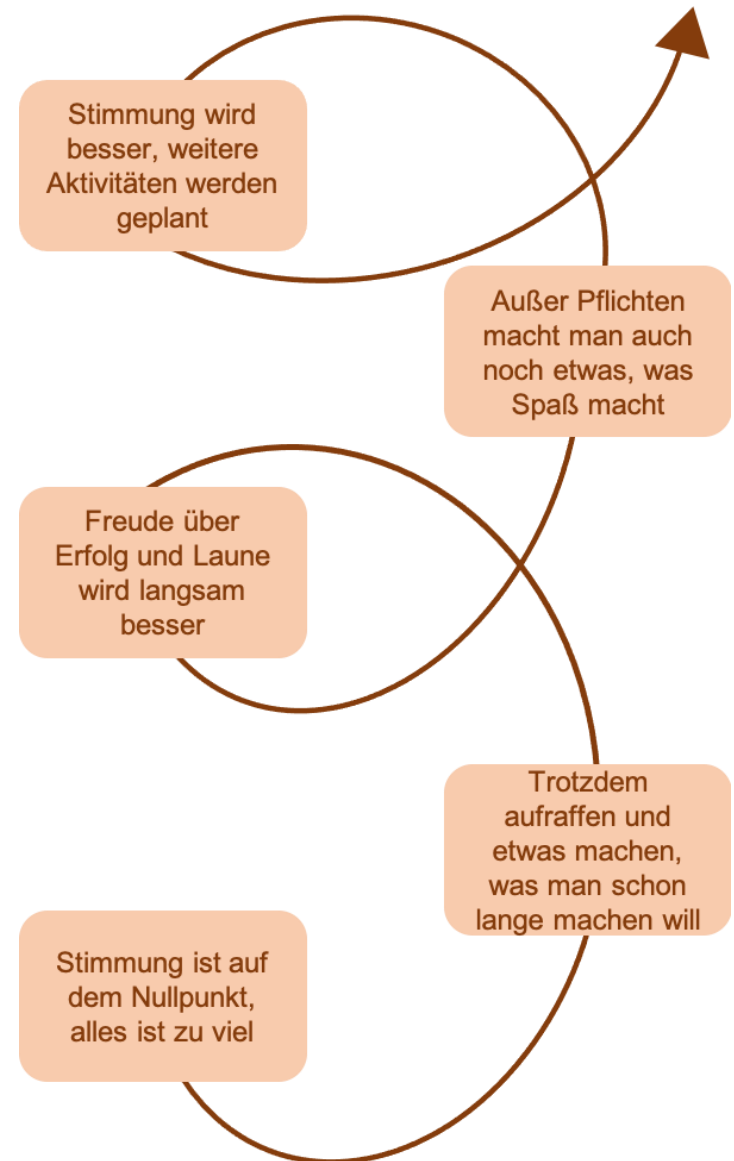


3. Wie kann man eine Depression behandeln?



- Störung des Transmitterstoffwechsels → Gabe von entsprechenden Medikamenten kann diesen beeinflussen
- zahlreiche antidepressive Präparate verfügbar
- Z.B.:
 - Trizyklische Antidepressiva
 - Monoaminoxidase (MAO)-Inhibitoren (MAOI)
 - selektive Serotonin Wiederaufnahmehemmer (SSRI)
 - ...

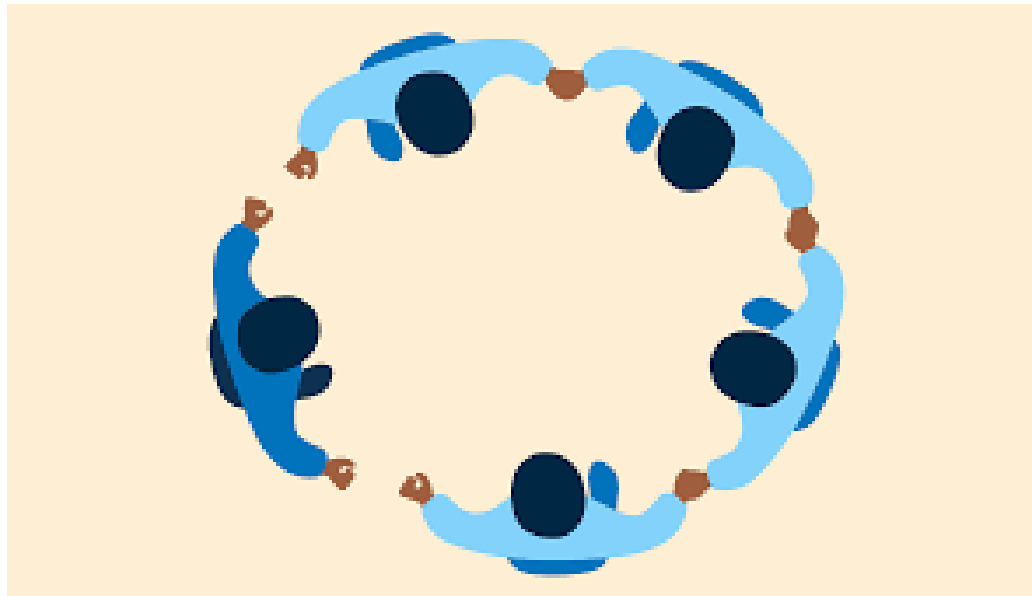
- Aufbau positiver Aktivitäten
 - Liste mit positiven Aktivitäten
 - Aufbau von Sport und Bewegung
 - Stimmungstagebuch, Wochenplan
 - Förderung kleiner Erfolge



- Veränderung negativer, verzerrter Denkmuster
 - Besprechen der einzelnen gedanklichen Verzerrung
 - Beobachten, Überprüfen und Realitätstesten
 - Vorteile-Nachteile benennen

Wichtig: Der Prozess der Änderung kognitiver Muster ist ein langsamer mit vielen Rückschlägen!

- Verbesserung sozialer Kontakte / Fertigkeiten
 - Soziale Beziehung bei depressiven Patienten häufig belastet
 - Aufbau und Verbesserung von sozialer Sicherheit, Kontaktverhalten und Kommunikationsfertigkeiten
 - z.B. durch Rollenspiele, Verhaltensübungen



- Beibehalten des Therapieerfolgs / Rückfallprophylaxe
 - Beobachten des Befindens / Stimmung
 - Was sind meine Stolpersteine?
 - Welche Strategien helfen mir dann?



- Depression Basic
- Depressionsgruppe für Therapieerfahrene
- Interpersonelle Therapie
- Stressbewältigungstraining
- Genussstraining
- Soziales Kompetenztraining
- Konzentrations- und Gedächtnistraining
- Entspannungstechniken
- Einzelgespräche
- Sport- und Bewegungstherapie
- Ergotherapie
- Soziale Kontakte
- ...