

Depressionen
Informationsseminar



Depressionen - Überblick

- Depressionen sind sehr häufig vorkommende Erkrankungen
- Depressionen sind keine einheitliche Erkrankung
- Depressionen unterscheiden sich hinsichtlich Verlaufsform, Schwere und Ursache
- Für Depressionen gibt es gute Behandlungsmöglichkeiten
- Bei nicht ausreichender Behandlung besteht ein hohes Rückfallrisiko

Vorkommen von Depressionen

- Das Risiko, im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken (die Lebenszeitprävalenz) liegt weltweit bei ca.15 %
- Das Krankheitsverhältnis Frauen : Männer beträgt 2 : 1
- Derzeit leiden in Deutschland 3,1 Mio. Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression

Drei Hauptsymptome einer Depression

1. Depressive Stimmung
2. Verlust des Interesses und der Freude an fast allen Aktivitäten
3. Antriebsstörung oder Ermüdbarkeit

Von einer Depression spricht man erst dann, wenn diese Symptome mindestens zwei Wochen andauern !



Sieben depressive Zusatzsymptome

1. Konzentrationsmangel
2. Mangel an Selbstvertrauen
3. Inadäquate Schuldgefühle
4. Negative Zukunftsperspektiven
5. Gedanken an Tod, Suizid
6. Schlafstörungen
7. Appetitverlust



Schweregrad von Depressionen

- Leichte Depression: Zwei Hauptsymptome und zwei Zusatzsymptome
- Mittelschwere Depression: Zwei Hauptsymptome und drei bis vier Zusatzsymptome
- Schwere Depression: Drei Hauptsymptome und fünf oder mehr Zusatzsymptome



Diagnose der Depression

- Es gibt keine beweisende apparative Untersuchung (z.B. Laborwerte, Röntgen).
- Entscheidend ist die fachliche Untersuchung.
- Zusätzliche psychologische Tests sind oft hilfreich.
- Auch körperliche Krankheiten können Depressionen verursachen.



Abgrenzung der Depression

- Trauer
- Burnout, schwere Erschöpfung
- Angsterkrankungen
- Demenz (im höheren Alter)
- Körperliche Erkrankungen

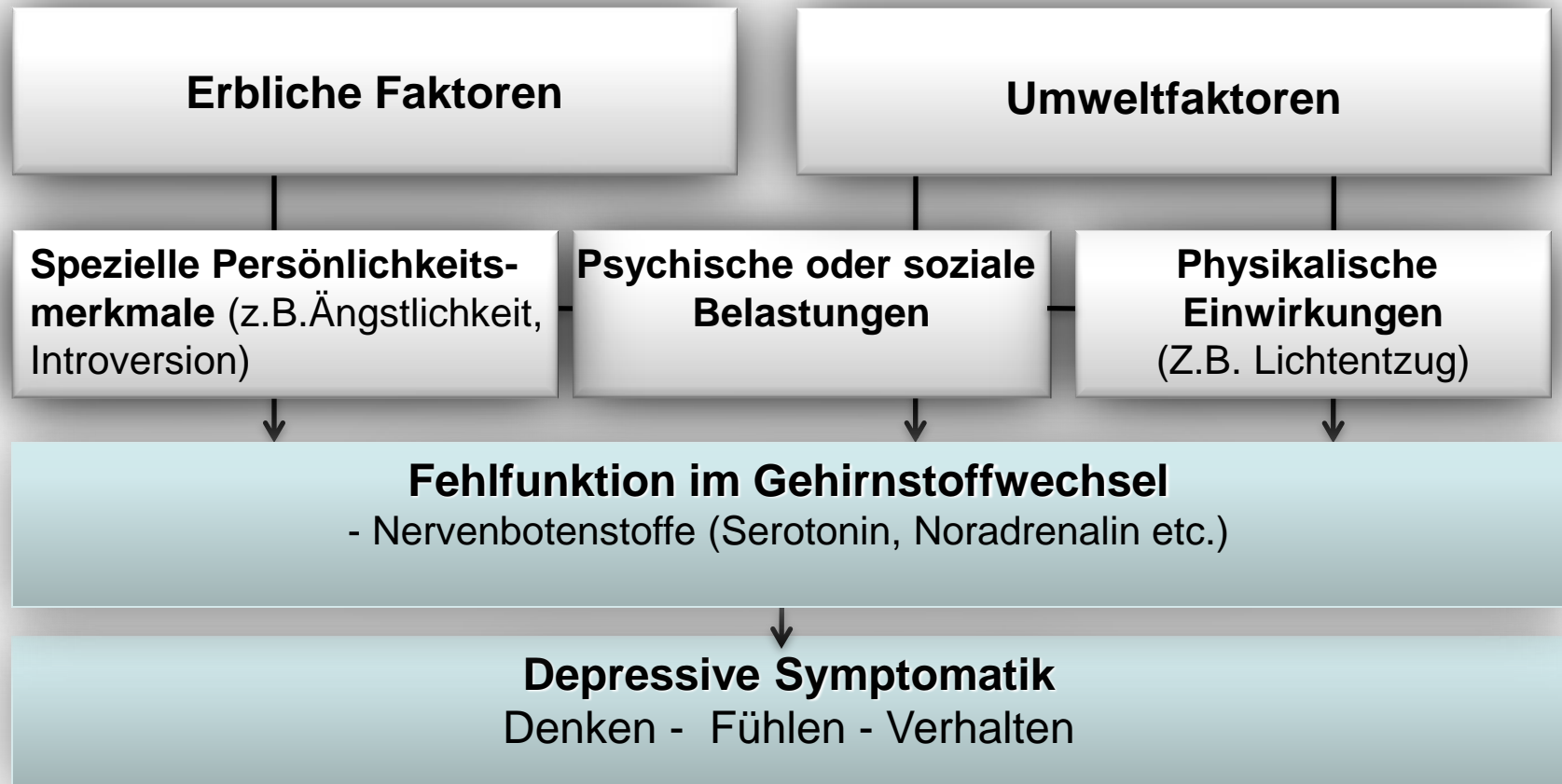
Auslösende „life events“

Vielen Depressionen gehen psychosoziale Stressbelastungen voraus

- Verlust eines Angehörigen
- Scheidung, Trennung
- Verlust von Selbstwertempfinden und sozialer Sicherheit
- Schwellensituationen (Rente, Umzug)



Ursachen von Depressionen



Antidepressiva - Nebenwirkungsprofile

Generischer Name	Anticholin-erge NW	ZNS-NW	Kardiovaskul. NW	Gastroint. NW	Sexuelle Dysfunk.	Gewichtszunahme
Agomelatin	0	--	0	++	0	0
Bupropion	0	++	0	++	0	0
Citalopram	0	+	QTc +	++	+	0
Duloxetin	+	++	0	++	++	0
Escitalopram	0	+	QTc +	++	+	0
Fluoxetin	0	++	0	++	++	0
MAOH	0	+++	+	0	0	0
Mirtazapin	0	--	0	0	0	++
Paroxetin	0	+	0	++	++	+
Reboxetin	+	+	0	0	0	0
Sertralin	0	+	0	++	++	0
Venlafaxin	0	0	RR +	++	++	0
Trizyklika	+++	+++/- --	++	+	++	++

Wirksame Psychotherapieverfahren

Nachgewiesene Wirksamkeit bei leichten und mittelschweren Depressionen für:

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Psychodynamische Psychotherapie

Angepasster Lebensstil bei Depression

- Ausreichender Schlaf (keine Nachtarbeit)
- Erholbare Freizeitgestaltung, viel Bewegung
- Vorsicht bei Suchtmitteln, mäßigem Alkoholkonsum
- Einsatz von Entspannungsverfahren
- Erlernen von Stressbewältigungstechniken
- Ggf. regelmäßige Medikation mit Antidepressiva oder Stimmungsstabilisierern



Depressionen – Zusammenfassung

- Depressionen sind sehr häufige und oft verkannte Krankheiten.
- Rechtzeitig zum Spezialisten gehen!
- Psychotherapie und Antidepressiva sind eine meistens sinnvolle Kombinationsbehandlung.
- Bei sachgerechter Behandlung sind sehr gute Erfolge zu erwarten.
- Erfolgreiche Stressbewältigung und angepasste Lebensweise wirken vorbeugend.

Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit !



Deutsche
Rentenversicherung
Marbachtalklinik
Bad Kissingen