

BESCHWERDEN UND VERLÄUFE DER DEPRESSION

DEPRESSIVE BESCHWERDEN (SYMPTOME)

Häufig sagen Menschen „ich bin depressiv“. Damit meinen sie meistens, dass sie traurig oder niedergeschlagen sind. Eine „echte“ Depression bedeutet aber viel mehr, als nur sich traurig zu fühlen. Sie ist weder ein Versagen oder eine Schwäche, weder Faulheit noch ein Grund sich zu schämen. Eine Depression ist eine ernste medizinische Krankheit, die mit Beschwerden (Symptomen) in den Bereichen Fühlen, Denken und Verhalten verbunden ist und auch negative Auswirkungen auf den Körper haben kann.

In der ganzen Welt leiden sehr viele Menschen an einer Depression. In Deutschland sind zurzeit ungefähr vier Millionen Menschen an einer Depression erkrankt. Das ist eine von zwanzig Personen. Über das ganze Leben hinweg erkrankt sogar ungefähr eine von fünf Personen. Dabei kann eine Depression jeden von uns treffen unabhängig vom Alter, der Herkunft, der Bildung, dem Einkommen, dem Beruf oder dem Familienstand. Allerdings sind Frauen ungefähr doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Die Depression hat viele Gesichter, das heißt es gibt nicht die eine Depression, sondern viele verschiedene Formen. Es kann sehr unterschiedlich sein, welche Beschwerden eine Person mit Depression verspürt. Es gibt aber einige Beschwerden, die die meisten erkrankten Personen haben. Wie viele dieser Beschwerden verspürt werden und wie stark diese Beschwerden sind, ist allerdings unterschiedlich. Die **wichtigsten „typischen Beschwerden“** (Hauptsymptome), unter denen alle an einer Depression erkrankten Personen in unterschiedlicher Kombination und Stärke leiden, sind:

- Sie fühlen sich niedergeschlagen, die Stimmung ist depressiv gedrückt.
- Sie haben Interesse und Freude an Dingen die früher Spaß machten verloren.
- Sie werden sehr schnell müde, sind energie- und antriebslos.

Zusätzlich zu diesen Beschwerden verspüren viele Personen, die an einer Depression erkrankt sind, auch einige der folgenden **häufigen Beschwerden** (Zusatzsymptome):

- Sie können sich schlecht konzentrieren oder aufmerksam bleiben.
- Sie glauben nicht mehr an sich oder trauen sich nichts zu.
- Sie fühlen sich schuldig oder wertlos.
- Sie denken, dass die Zukunft nichts Gutes bringen wird.
- Sie denken daran, sich das Leben zu nehmen oder haben dies schon ausprobiert.
- Sie haben Probleme beim Einschlafen oder schlafen insgesamt sehr schlecht.
- Sie haben keinen Appetit mehr.

Außerdem können bei einer Depression viele weitere Beschwerden in den Bereichen Fühlen, Denken, Verhalten und körperliche Beschwerden vorkommen. Beispielsweise Schmerzen, Gewichtsabnahme, verringertes sexuelles Bedürfnis, Gereiztheit, häufiges

Trinken von Alkohol, Angstzustände, Vernachlässigung der eigenen Person oder keine Lust mehr etwas mit anderen zu unternehmen.

Depressive Beschwerden sind weder eine persönliche Schwäche, noch ein Versagen, eine Charakterschwäche oder eine schlechte Angewohnheit. Sie unterscheiden sich von Alltagsverhalten wie Energielosigkeit oder Niedergeschlagenheit. Eine Depression kann nicht allein durch Willenskraft überwunden werden.

Viele der genannten Beschwerden kennen die meisten Menschen von sich. Das heißt aber nicht, dass jeder dieser Menschen schon einmal eine Depression hatte. Von einer Depression spricht man dann, wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum (min. zwei Wochen) fast den ganzen Tag über andauern. Problematisch ist es auch, wenn die Beschwerden so intensiv sind, dass sie das ganze Leben stark verändern. Wenn Menschen traurig oder niedergeschlagen sind, können sie normalerweise auch schöne Dinge noch wahrnehmen oder sich freuen (Schwingungsfähigkeit). Bei einer Person, die unter einer Depression leidet, wird diese Fähigkeit eingeschränkt oder geht ganz verloren. Eine Depression erfordert eine professionelle Behandlung.

VERLÄUFE DER DEPRESSION

Nicht nur die Beschwerden, die bei einer Depression vorliegen, unterscheiden sich, sondern es gibt auch unterschiedliche Verläufe der Erkrankung. Depressive Phasen nennt man depressive Episoden. Depressive Episoden können schleichend beginnen. Das heißt, dass erst einige wenige Beschwerden (Frühwarnzeichen) wie bspw. Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme oder eine leicht gedrückte Stimmung vorhanden sind. Im weiteren Verlauf werden die Beschwerden stärker und es kommen neue hinzu. Depressive Episoden können aber auch plötzlich von einem Tag auf den anderen beginnen. Meistens klingen depressive Episoden nach vier bis acht Monaten von alleine wieder ab und die Person fühlt sich wieder wie vorher. Allerdings ist die Gefahr einer Wiedererkrankung höher, wenn eine depressive Episode unbehandelt bleibt.

Etwa die Hälfte aller erkrankten Personen erlebt in ihrem Leben nur eine **einzelne depressive Episode** (monophasischer Verlauf). Die Verschlechterung des Gesundheitszustandes hält vier bis acht Monate an. Danach klingt die depressive Episode wieder ab, die Person fühlt sich wie vorher und bleibt ohne Beschwerden (s. Abbildung 1).

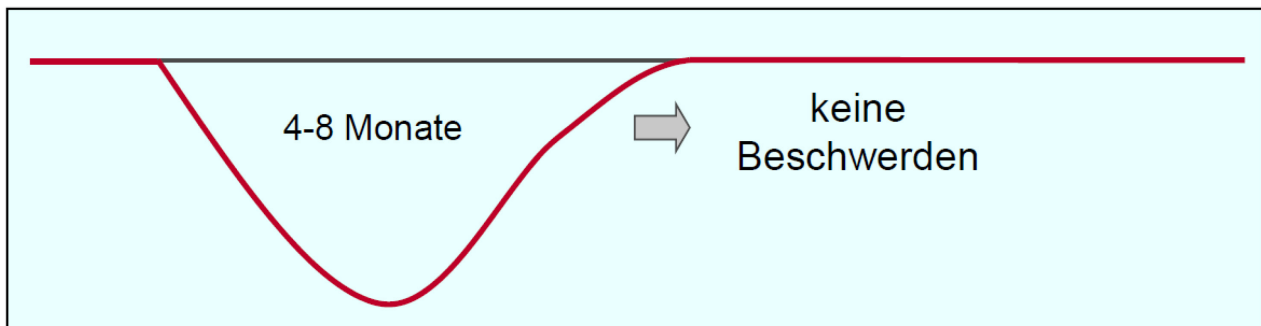


Abbildung 1: einzelne depressive Episode (monophasischer Verlauf)

Die andere Hälfte aller erkrankten Personen erlebt mehrere depressive Episoden, bei ihnen ist die **Depression wiederkehrend** (rezidivierend). Dabei handelt es sich um eine Abfolge mehrerer depressiver Episoden zwischen denen gesunde, beschwerdefreie Phasen liegen. Der Zeitraum zwischen zwei depressiven Episoden kann mehrere Jahre betragen, oder aber auch nur sehr kurz sein (s. Abbildung 2).

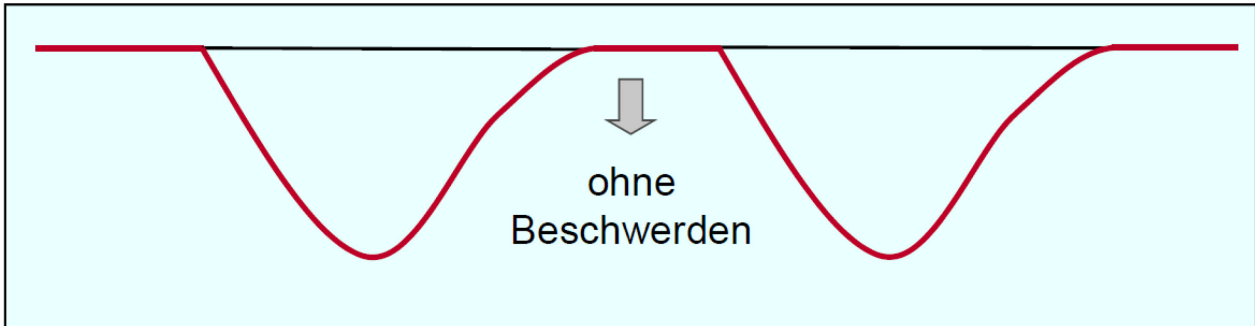


Abbildung 2: wiederkehrende depressive Episode (rezidivierender Verlauf)

Mit jeder weiteren depressiven Episode steigt die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Wiedererkrankung. Eine professionelle Behandlung zur Rückfallverhütung ist deshalb dringend zu empfehlen. Auch bei Personen die bereits mehrere depressive Episoden hatten ist es möglich, dass eine erneute Wiedererkrankung ausbleibt. Vor allem, wenn eine professionelle Behandlung wahrgenommen wird.

Es gibt auch Krankheitsverläufe, bei denen die Depression länger anhält. Zum Beispiel kann es sein, dass es zwischen zwei depressiven Episoden nicht zu einer kompletten Beschwerdefreiheit (Remission) kommt, oder eine depressive Episode länger als 2 Jahre dauert (chronische Depression). Bei den lang andauernden Formen handelt es sich häufig um eine **chronische depressive Verstimmung** (Dysthymie), eine Depression mit milderen Beschwerden (s. Abbildung 3).

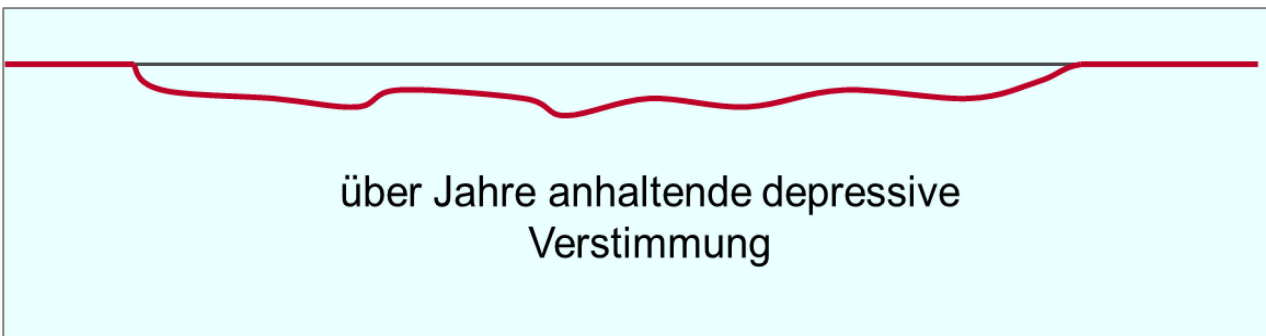


Abbildung 3: chronische depressive Verstimmung (Dysthymie)

Manchmal kommt zu einer chronischen depressiven Verstimmung noch eine depressive Episode hinzu, dann spricht man von einer **Doppeldepression** (Double Depression).

Auch bei einer **manisch-depressiven Erkrankung** (bipolare Störung) können depressive Episoden auftreten. Hier wechseln sich depressive Episoden und beschwerdefreie Phasen mit sogenannten manischen Phasen ab. Manische Phasen zeichnen sich durch eine übermäßig gehobene Stimmung und Aktivität, vermindertem Schlafbedürfnis, Angetriebenheit, Gereiztheit und gelegentlich auch Aggressivität aus (s. Abbildung 4). Liegen manische Beschwerden vor, ist eine ärztliche Abklärung dringend notwendig.

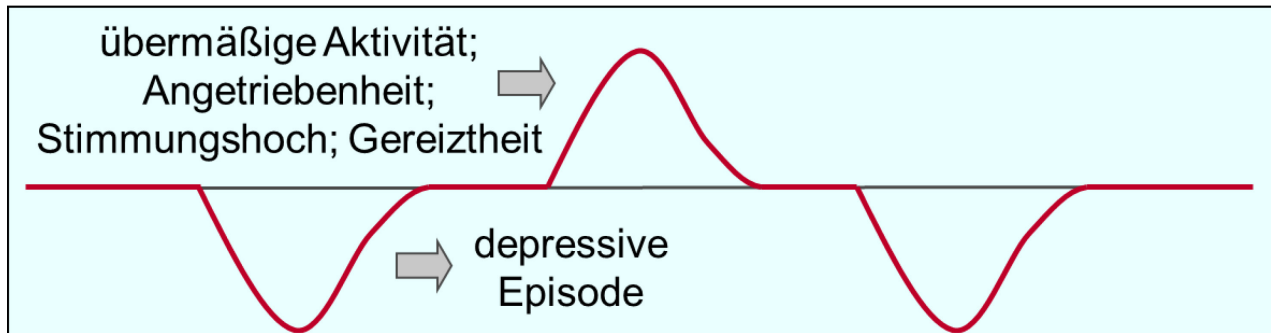


Abbildung 4: manisch-depressive Erkrankung (bipolare Störung)

Die Depression ist gut behandelbar. Bei allen Formen und Verläufen der Depression gilt, dass eine unter Umständen auch über eine längere Zeit erfolgende professionelle Behandlung dazu beiträgt, die Stärke und Dauer von depressiven Beschwerden zu verringern und Rückfälle zu verhindern.

WEITERE INFORMATIONSMÖGLICHKEITEN

Im Folgenden finden Sie noch einige Tipps, wo Sie weitere verlässliche Informationen über depressive Beschwerden sowie über verschiedene Verlaufsformen depressiver Störungen finden können:

Bücher:

- Deutsches Bündnis gegen Depression e.V. (2011). Mehr wissen, gesünder leben – Eine Broschüre für Patienten und Angehörige zum Thema Depression. Leipzig: Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
- Hautzinger M. (2006). Ratgeber Depression – Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe

Internet:

- Patientenleitlinie zur Nationalen Versorgungsleitlinie unipolare Depression: www.versorgungsleitlinien.de/patienten/pdf/nvl-depression-patienten.pdf