

Pressemitteilung

Klinikum der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Kornelia Suske

12.10.2000

<http://idw-online.de/de/news25355>

Buntes aus der Wissenschaft
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
regional

Wege aus der Depression

Am 22. Oktober 2000 findet um 11.00 Uhr der nächste "Medizinische Sonntag" im Uni-Hörsaal 3, Große Steinernetischstraße, für die interessierte Öffentlichkeit statt. Zum Thema "Wege aus der Depression" werden Professor Bernhard Bogerts und Dr. Dr. Lioba Baving vom Zentrum für Nervenheilkunde der Uni Magdeburg Auskunft geben und Fragen beantworten.

Etwa acht Millionen Bundesbürger durchleiden irgendwann im Laufe ihres Lebens eine behandlungsbedürftige Depression. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation ist die Depression in den westlichen Industriestaaten das zweithäufigste Leiden nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Ursachen sind vielfältig. Durch gezielte psychotherapeutische und medikamentöse Therapien kann heutzutage den Betroffenen jedoch in den meisten Fällen geholfen werden.

Symptome bei depressiven Störungen sind sehr unterschiedlich. Sie umfassen ein breites Spektrum, angefangen von gedrückter Stimmung, Angst- und Schlafstörungen, Schuldgefühlen, Erschöpfungszuständen bis hin zu extremen Stimmungsschwankungen oder gar Selbstmord- oder Todesgedanken. Zu unterscheiden sind dabei unterschiedliche Arten und Schweregrade. So gibt es beispielsweise saisonal bedingte Depressionen, die besonders häufig in der bevorstehenden "dunklen Jahreszeit" anzutreffen sind und die fast jedem zehnten Erwachsenen ein allerdings zeitlich begrenztes Stimmungstief hervorrufen. Licht und Sonne beeinflussen viele körperliche Vorgänge und sind mit entscheidend dafür, ob wir uns wohlfühlen oder nicht.

Auslöser einer schwereren Depression sind häufig bestimmte psychosoziale Lebensereignisse oder ein schlimmes Erlebnis, wie der Verlust eines Partners, eine Trennung, berufliche und finanzielle Krisen oder Einsamkeit. Aber auch ständiger Leistungsdruck im Alltag können zu Angst, Verzweiflung und Verlust der Lebensfreude führen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen aber auch, dass Depressionen genetisch oder neurobiologisch bedingt sein können. Mehr Frauen als Männer sind von depressiven Störungen betroffen. Bei Frauen ist auch die Gefahr größer, nach einer Genesung erneut depressiv zu werden. Frauen sind während einer depressiven Episode stärker von Schlafstörungen, Angstgefühlen und körperlichen Symptomen betroffen als Männer. Auch ältere Menschen sind besonders anfällig. Bis zu 30 Prozent der über 65-Jährigen leiden daran. Körperliche Gebrechen oder das Gefühl der Nutzlosigkeit und Einsamkeit sind häufig der Ausgangspunkt. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen führen nicht selten dazu, dass die Altersdepression mit einer beginnenden Alzheimerschen Erkrankung verwechselt wird.

Unbehandelt kann eine Depression auf Grund der Selbstmordgefährdung zu einer lebensbedrohlichen Erkrankung werden. Daher sollte die Krankheit auf jeden Fall ernst genommen werden. Vor allem Angehörige sollten den Betroffenen darin bestärken, einen Arzt aufzusuchen. Das Behandlungsspektrum ist heutzutage breit gefächert. Dazu gehören beispielsweise Pharmakotherapie, Lichttherapie, Schlaftherapie und Psychotherapie. Eine Therapie wird meist gemeinsam von Ärzten und Psychologen abgestimmt und durchgeführt. Wichtig hierbei ist eine spezifische Analyse lebensgeschichtlicher, familiärer und sozialer Krankheitsursachen. Bei Verdacht auf eine organische Gehirnerkrankung werden hirnbildgebende und neurophysiologische Diagnoseverfahren durchgeführt.

Unabhängig vom Schweregrad oder der vermuteten Ursache der Depression sind umfassende Gespräche mit dem Patienten erforderlich, welche jedoch bei schwerer ausgeprägten Depressionen eine medikamentöse Behandlung nicht ersetzen können. Bei starken Depressionen ist es zunächst wichtig, den Patienten zu (unter-)stützen, ihm Mut zu machen, daß es gute Chancen auf Besserung seines Zustandes gibt, auch wenn der Patient in seiner Depression dieses nicht glauben kann.

Unspezifische Maßnahmen wie Tagesstrukturierung und Aktivierung sollen dazu führen, daß der Betroffene wieder mehr Dinge tut, welche ihm Spaß machen (könnten), wobei aber eine Überforderung vermieden werden sollte. Unrealistische negative Gedanken über die eigene Person, die Umwelt und die Zukunft können im therapeutischen Gespräch hinterfragt werden, so dass es zu einer Veränderung der negativen Sichtweise kommen kann. Wenn ein Patient sich in seiner Depression nicht mehr "wie gelähmt" fühlt, sieht er sich möglicherweise wieder in der Lage, bestehende Probleme mit Unterstützung durch den Therapeuten anzugehen und zu bewältigen. Bei bedeutsamen Lebensereignissen, welche mit der depressiven Erkrankung in Zusammenhang stehen, z.B. Verlust eines nahestehenden Menschen, kann es hilfreich sein, wiederholt darüber zu sprechen, um so zu einer Verarbeitung und Bewältigung zu kommen. Als hilfreich für depressiv Erkrankte haben sich Selbsthilfegruppen erwiesen. Auch die Einbeziehung der Angehörigen in die Behandlung gehört zu einer modernen Therapie.