

Press release**Stiftung Deutsche Depressionshilfe****Susanne Janicke**

09/01/2013

<http://idw-online.de/en/news549304>

Miscellaneous scientific news/publications, Scientific conferences
Medicine, Nutrition / healthcare / nursing, Psychology, Social studies
transregional, national

**„Wissensfortschritte und Irrtümer zur Erkrankung Depression“**

Was ist eine Depression? Auf diese Frage folgen sehr unterschiedliche Antworten, je nach persönlicher Erfahrung und Wissen. Verbreitet ist die Neigung, Depression vor allem als nachvollziehbare Reaktion auf die Bitternisse des Lebens und nicht als eigenständige Erkrankung aufzufassen. Einige verbreitete, aber irreführende, Vorstellungen zur Erkrankung Depression werden richtiggestellt:

Nehmen Depressionen zu?

Die Statistiken der Krankenkassen zeigen eine Zunahme an Arbeitsunfähigkeitstagen wegen Depression und auch die Statistiken der Rentenversicherungsträger erwecken den Eindruck, dass dies zu bejahen ist. Dies stimmt aber nicht mit entsprechenden epidemiologischen Untersuchungen überein. Hinter der Zunahme in den Statistiken dürfte die sehr wünschenswerte Entwicklung stehen, dass

- sich mehr Erkrankte professionelle Hilfe holen,
- Ärzte Depressionen besser erkennen und behandeln, und, vermutlich am wichtigsten,
- Depressionen auch Depressionen genannt und nicht hinter weniger negativ besetzten Ausweichdiagnosen wie chronischer Rückenschmerz, Tinnitus, Fibromyalgie, etc. versteckt werden. Hierfür spricht auch der beachtliche Rückgang der Suizide (Selbsttötungen) in Deutschland von jährlich ca. 18.000 Anfang der 80er Jahre auf heute ca. 10.000.

Depressionen sind und waren häufig, wobei dies heute besser sichtbar wird.

Arbeit ist häufig Ursache für Depressionen?

Verdichtung und Beschleunigung in der Arbeitswelt sind offensichtlich und durch neue Medien verfolgen uns Arbeitsprobleme bis in die Freizeit und den Urlaub hinein. Dies ist unbestreitbar. Ob es hierdurch zum vermehrten Auftreten von Depressionen kommt ist jedoch keineswegs klar. So sind Depressionen bei Berufstätigen keineswegs häufiger als bei anderen Personengruppen, bei Teilzeitbeschäftigten häufiger als bei Vollzeitbeschäftigten, und von einer generellen Zunahme depressiver Erkrankungen kann, wie oben ausgeführt, nicht ausgegangen werden. Zudem stellt Arbeit für viele Menschen eher einen Schutzfaktor bezüglich depressiver Erkrankungen dar.

Ausschlafen und Urlaubmachen hilft gegen Depression?

Jeder depressiv Erkrankte fühlt sich erschöpft und ausgebrannt. Die große Mehrheit leidet unter hartnäckigen Schlafstörungen. Trotzdem ist jedem depressiv Erkrankten dringend von einem Urlaubsantritt abzuraten, da die Depression mitreist und sich durch den Urlaub nicht bessert. Auch kann langer Schlaf zu einer Verschlechterung der Depression führen. Schlafentzug ist hingegen eine bestens belegte und sehr wirksame antidepressive Maßnahme, die den Betroffenen in vielen Kliniken routinemäßig angeboten wird.

Depression ist keine richtige Erkrankung?

Jeder Mensch kennt Sorgen, Bedrücktheit, das Gefühl der Überforderung, der Erschöpftheit am Morgen, der Trauer und andere völlig gesunde Reaktionen, auf die oft bitteren Umstände des Lebens. Dem Fachmann ist es gut möglich, ein nachvollziehbares Stimmungstief mit Bedrücktheit oder Trauer von einer behandlungsbedürftigen Depression abzugrenzen.

URL for press release: <http://www.deutsche-depressionshilfe.de/news-zweiter-deutscher-patientenkongress-depression-in-leipzig-01092013.php>

URL for press release: <https://www.dropbox.com/sh/mworqdue6tkobwy/BRRKMAqagi>

Attachment „Wissensfortschritte und Irrtümer zur Erkrankung Depression“ <http://idw-online.de/en/attachment29189>





Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Stefan Straube