

DEPRESSION

INFORMATIONEN FÜR BETROFFENE



WAS IST EINE DEPRESSION?

Depressive fühlen sich niedergeschlagen, verzweifelt und haben keine Freude mehr an Dingen, für die sie sich zuvor begeisterten. Sie sind oft erschöpft, müde und antriebslos und können trotzdem nicht ein- oder durchschlafen. Das sexuelle Verlangen sinkt, einige verlieren deutlich an Gewicht, manche nehmen deutlich zu. Sie sind weniger leistungsfähig, empfinden auch geringfügige Tätigkeiten als anstrengend, können sich nicht mehr konzentrieren oder entscheiden und grübeln viel. Sie sehen pessimistisch in die Zukunft und fühlen sich wertlos – bis hin zu Todesgedanken und konkreten Suizidplänen oder -versuchen. Manche haben Schuldgefühle. Einige leiden auch an körperlichen Beschwerden wie Magenproblemen oder Kopfschmerzen. In schweren Fällen lassen sie sich gar nicht mehr aufheitern und fühlen sich emotional leer. Sie leiden dann häufig auch an einem Morgentief und bewegen sich entweder besonders langsam oder nervös und fahrig.

Eine **chronische Depression** (Dysthymie) liegt vor, wenn jemand über mindestens zwei Jahre an der Hälfte aller Tage niedergeschlagen ist und an zwei oder mehr der folgenden Merkmale leidet: Schlaf-, Konzentrations- oder Selbstwertprobleme, veränderter Appetit, Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit.

Ein **Sonderfall** sind jene Depressionen, die sich mit manischen Episoden abwechseln (**bipolare Störung**). Kennzeichen dieser mindestens einige Tage währenden Phasen mit übertrieben guter (manchmal auch reizbarer) Stimmung sind ein geringes Schlafbedürfnis, innere Unruhe und Betriebsamkeit sowie ein überhöhtes Selbstwertgefühl bis hin zu Größenwahn. Die Betroffenen beschäftigen sich übermäßig mit angenehmen Aktivitäten wie Sex oder Einkaufen. Sie sind penetrant gesellig und blind für Gefahren, schmieden unrealistische Pläne, sind geschwätzig, aber leicht ablenkbar, und springen schnell zwischen den Themen hin und her. Wer versucht, sie in ihrem Eifer zu bremsen, erntet oft Wut und Ärger.

WIE VERBREITET SIND DEPRESSIONEN UND WIE VERLAUFEN SIE?

Studien zufolge erkrankt weltweit etwa jeder Siebte einmal im Leben an einer Depression – rund 12 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen. Damit ist die Depression die häufigste psychische Störung bei Frauen. Jeder zweite Betroffene erkrankt vor dem 40. Lebensjahr, jeder zehnte erst mit mindestens 60 Jahren. Eine depressive Phase dauert im Schnitt sechs bis acht Monate. Die Hälfte aller Betroffenen erleidet im Durchschnitt nach fünf Jahren einen Rückfall, jeder dritte erholt sich ohnehin nur teilweise. Einen schweren Verlauf erleben vor allem Frauen sowie diejenigen, die schon in jungen Jahren das erste Mal erkranken, die genetisch vorbelastet sind, viele Konflikte sowie wenig Unterstützung erfahren oder an weiteren psychischen oder körperlichen Erkrankungen leiden.

WIE ENTSTEHEN DEPRESSIONEN?

Forscher nehmen an, dass verschiedene Faktoren zusammenwirken – wie genau, ist noch nicht geklärt.

Familie. Es gibt eine genetische Veranlagung für Depressionen. Das haben Vergleichsuntersuchungen von eineiigen und zweieiigen Zwillingen gezeigt.

Biologie. Forscher haben bei Depressiven biologische Besonderheiten gefunden, z. B. Funktionsstörungen von Hirnbotenstoffen, die mit Energieverlust und Freudlosigkeit einhergehen. Weil Depressive schon früh am Morgen das Stresshormon Cortisol ausschütten, schlafen sie schlechter und wachen häufig früh am Morgen auf.

Kommunikation. Einigen Depressiven – nicht allen – mangelt es an praktischer sozialer Kompetenz. Sie sprechen leise und monoton, schauen ihrem Gegenüber nicht in die Augen, klagen viel oder äußern vorwiegend negative Ansichten und Erwartungen.

Lernen. Nach Meinung vieler Forscher liegt eine Ursache von Depressionen darin, dass die Betroffenen

in der Kindheit überdurchschnittlich häufig Verluste erlitten haben. Wer auf etwas verzichten muss, das ihm wichtig ist, verliert einen positiven Verstärker und zieht sich deswegen zurück – man spricht von erlernter Hilflosigkeit. Außerdem entwickeln Kinder auf diese Weise negative Gedanken über sich und die Welt. Das äußert sich später z. B. darin, dass Depressive sich meist selbst die Schuld geben, wenn ihnen etwas Schlechtes widerfährt. Erfolg empfinden sie dagegen nicht als eigenen Verdienst.

Stress. Vor allem bei Menschen mit chronischen Depressionen finden sich oft schlimme Kindheits-erlebnisse. Aber auch als Erwachsene erleben Depressive häufiger psychosozialen Stress als andere Menschen. Eine solche Belastung (Scheidung, Kündigung, Krankheit) kann Erinnerungen an Kindheitserlebnisse hervorrufen. Das kann eine Depression auslösen, weil die Betroffenen in einen Teufelskreis geraten.

Teufelskreis. Wenn eine belastende Erfahrung reaktiviert wird, z. B. durch einen drohenden oder tatsächlichen Verlust, erlebt der Betroffene eine undifferenziert negative Stimmung. Dann achtet er zunehmend kritisch auf sich selbst, und negative automatische Gedanken setzen ein. Dadurch blockiert er sich selbst, zieht sich zunehmend zurück und verpasst so weitere positive Erlebnisse. Das stimmt ihn weiter negativ – ein Teufelskreis beginnt.

WAS SIND DIE FOLGEN?

Die Konsequenzen für das Privat- und Berufsleben hängen sehr von der Schwere ab: Manche Depressive verlassen nicht einmal mehr ihr Bett und verlieren dadurch Freunde und Arbeit. In anderen Fällen fällt die Depression kaum auf.

Mehr als drei Viertel entwickeln zusätzlich eine weitere psychische Störung, darunter vor allem Angst- und somatoforme Störungen sowie Abhängigkeit von Alkohol, Drogen oder Medikamenten. Jeder zweite Betroffene hat Selbstmordgedanken, und mindestens die Hälfte aller Suizide geht auf eine Depression zurück.