

## **Depression – eine Krankheit wie jede andere auch!**

Bei Personen mit Depressionen sind die für die Übertragung von Nervensignalen im Gehirn verantwortlichen Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin vermindert, wodurch die charakteristische depressive Stimmungslage hervorgerufen wird. Zur Behandlung von Depressionen stehen wirksame Psychotherapien zur Verfügung, die zusammen mit Antidepressiva in der Regel zu einer Heilung der Erkrankung führen.

Bei der Depression handelt es sich um eine ernst zu nehmende Erkrankung, die sowohl für die Betroffenen als auch für deren Angehörige eine enorme Belastung darstellt. Die Depression ist eine sehr häufige psychische Erkrankung, die jede Person in jeder Lebenssituation treffen kann. Nach den aktuellen Schätzungen leidet ungefähr jeder zehnte Erwachsene irgendwann im Laufe seines Lebens an einer Depression, wobei Frauen ungefähr zwei- bis dreimal so häufig betroffen sind wie Männer. Die Depression als eigentlich gut behandelbare Erkrankung ist mit einer relativ hohen Sterblichkeit verbunden, da ungefähr 10 Prozent der unbehandelten depressiven Personen Suizid begehen.

### **Belastendes Erlebnis als Auslöser**

Obwohl die Ursachen der Depression bis anhin noch nicht vollständig geklärt werden konnten, sind mittlerweile verschiedene an der Entstehung dieser Erkrankung beteiligte Faktoren erkannt worden. So wird aufgrund des heutigen Verständnisses angenommen, dass bei der Entwicklung der Depression die Lebensgeschichte und eine vererbte Anfälligkeit eine Rolle spielen. Bei Personen mit einer entsprechenden Verletzlichkeit kann die Erkrankung durch eine stark belastende Lebenssituation – beispielsweise durch den Tod einer geliebten Person, den Verlust des Arbeitsplatzes oder durch anhaltende Konflikte – ausgelöst werden.

### **Mangel an Botenstoffen**

Die Depression wird durch eine Störung des komplexen Gleichgewichtes von bestimmten Botenstoffen im Gehirn hervorgerufen, welche für die Übertragung von Informationen zwischen den Nervenzellen verantwortlich sind. So sind bei depressiven Patienten die beiden Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin nicht in ausreichender Menge vorhanden, was zu einer Störung der

- 2 -

Informationsübertragung im Gehirn und damit zu einer Veränderung der Stimmungslage führt.

### **Anhaltende Niedergeschlagenheit**

Depressionen können sich mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Symptomen äussern, welche die Gedanken, die Wahrnehmung, die Gefühle und das Verhalten betreffen. Die charakteristischen Symptome der Depression sind eine starke und anhaltende Niedergeschlagenheit, Antriebsmangel und Interessensverlust, welche vielfach von Konzentrationsstörungen, Hoffnungslosigkeit und Versagensängste begleitet sind. Darüber hinaus kommt es zu Schlafstörungen und zu einem sozialen Rückzug, und viele depressive Patienten werden von Suizidgedanken gequält. Zusätzlich zu diesen seelischen Problemen können bei Depressionen aber auch körperliche Beschwerden auftreten, welche von Kopf- und Rückenschmerzen über Atem- und Herzbeschwerden bis zu Magen-Darm-Problemen und Unterleibsschmerzen reichen.

### **Rechtzeitig Hilfe einholen**

Bei einer Depression sollte sich die betroffene Person – anstatt den enormen Leidensdruck monatelang durchzustehen – unbedingt an den Arzt wenden, da bei depressiven Patienten durch eine Psychotherapie und die gezielte medikamentöse Behandlung eine Heilung erreicht werden kann. Für die medikamentöse Behandlung stehen verschiedene Antidepressiva zur Verfügung, deren Einsatz entsprechend dem Schweregrad der Depression und den vorherrschenden Symptomen erfolgt. Die Antidepressiva regulieren die gestörte Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen, indem sie den natürlichen Abbau von Serotonin und Noradrenalin hemmen oder die Rezeptoren dieser Botenstoffe besetzen und dadurch deren Wiederaufnahme in die Nervenzellen unterdrücken. Auf diese Weise wird die Konzentration der Botenstoffe im Gehirn erhöht, was zu einer Verbesserung der Informationsübertragung und damit zu einer

Aufhellung der depressiven Stimmungslage führt. Nach Abklingen der depressiven Symptome wird die medikamentöse Behandlung in der Regel während sechs bis zwölf Monaten fortgesetzt, um das Risiko für das Wiederauftreten der Erkrankung zu verringern.

### **Psychotherapie wichtig**

Bei den depressiven Patienten spielt die Psychotherapie eine wichtige Rolle, wobei sich vor allem die interpersonale Therapie und die Verhaltenstherapie als wirksam erwiesen haben. Im Rahmen der interpersonalen Therapie werden die zwischenmenschlichen Beziehungen, die Lebensgeschichte und die Situationen erörtert, welche die Depression verursacht haben.

- 3 -

Ausserdem werden den Patienten Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie mit Belastungen und Konflikten umgehen können. Die Verhaltenstherapie zielt darauf, die bei der Erkrankung vorhandenen falschen Verhaltens- und Denkweisen durch Gespräche zu erkennen und im Alltag zu korrigieren.

### **Leiden Sie an Depressionen?**

Falls bei Ihnen eines der ersten beiden Symptome und fünf weitere Symptome während zwei Wochen ununterbrochen vorhanden sind, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

- Gedrückte Stimmung
- Interessensverlust und Freudlosigkeit
- Verminderter Antrieb
- Deutlicher Gewichtsverlust oder deutliche Gewichtszunahme
- Schlafstörungen
- Körperliche Unruhe oder Verlangsamung
- Energieverlust oder Müdigkeit
- Verunsicherung und Verlust des Selbstwertgefühles
- Konzentrationsstörungen und verminderte Denkfähigkeit
- Wiederkehrende Selbstmordgedanken

*Dr. med. Kurt April*

*Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie*