

Depression

Diagnose und klinisches Erscheinungsbild

Depressive oder manisch-depressive (bipolare) Störungen sowie Burnout sind sehr häufig. Mindestens 10% der erwachsenen Bevölkerung sind betroffen.

Auslösefaktoren

Sie sind vielfältig. Es gibt organisch-bedingte depressive Störungen, z.B. bei Herz-Kreislaufkrankungen, Multipler Sklerose oder Parkinson-Erkrankung. Häufig spielt auch eine familiäre Veranlagung eine Rolle. Aktuelle Befunde zeigen, dass z.B. die Fehlregulation von Stressreizen, frühkindliche Mangelereignisse und geringes Selbstwertgefühl entscheidend sind. Neuere Untersuchungsmethoden zur Hirnfunktion (sogenannte Neuroimaging-Untersuchungen) haben zusätzliche Erkenntnisse zur Auslösung depressiver Störungen erbracht. Verschiedene Neurotransmitter sind beteiligt, darunter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin.

Therapie

Leichte depressive Störungen können ambulant, schwere sollten stationär behandelt werden.

Psychotherapie

Eingesetzt werden Verhaltenstherapie und kognitive Psychotherapie, Familientherapie, tiefenpsychologische und systemische Therapien.

Typische Ziele in der Psychotherapie bei Depressionen sind z.B. der Aufbau verstärkter oder alternativer Aktivitäten, die Verbesserung sozialer Beziehungen, Verbesserung des Selbstwerts oder umgekehrt Vermeidung von Selbstabwertung, aber auch z.B. ein «Genusstaining»: wohltuende Sinnesreize sollen verstärkt wahrgenommen und bewusst erinnert werden. Der Patient soll auch lernen, sich auch einmal verwöhnen zu lassen, aber auch mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.

Stressmanagement und Entspannungstechniken

Diese sind sehr wichtig. Eine gesunde «Work-Life-Balance», also ein gutes Mass zwischen beruflichen und persönlichen Belastungen und Ausgleich ist unbedingt anzustreben. Verschiedene Psychotherapien werden zum besseren «Stressmanagement» eingesetzt. Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder muskuläre Entspannungsverfahren, aber auch Achtsamkeitsübungen, Yoga, Meditation und andere Verfahren können helfen.

Körpertherapie

Leichter Ausdauersport (Joggen) kann das Auftreten von Depressionen vermindern. Körpertherapien können nicht nur zur Verbesserung körperlicher Beschwerden, sondern auch zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung und einem besseren Körpergefühl beitragen.



Gehirnstruktur eines Patienten mit Depression
Psychiatrischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität
München

Somatische Behandlungen

Schlafentzugstherapie

Vor allem im stationären Rahmen können auch sogenannte Schlafentzüge eingesetzt werden. Dafür wird der Patient meist im Laufe der Nacht geweckt. Man hofft dadurch, dass gestörte hormonelle und biologische Rhythmen inkl. Schlafrythmus sich wieder herstellen.

Lichttherapie

Vor allem bei den nicht seltenen saisonal gebundenen Depressionen, die vor allem im Frühjahr und Herbst auftreten, kann die Lichttherapie versucht werden. Spezielle Lampen mit hoher Lichtstärke (2500 lux) regen dabei die Melatonin-Produktion an.

Komplementäre Angebote

Zum Beispiel TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Reittherapie, Fitnesstraining oder Aromatherapie.