

Depression

ICD-10-Klassifikation

F32 (Depressive Episode) und F33 (Rezidivierende depressive Störung)

Pathologisch

Ja

Definition

Depression ist eine psychische Störung, die vor allem durch eine anhaltend gedrückte Stimmung, Interessensverlust, Antriebslosigkeit und weitere körperliche sowie psychische Symptome gekennzeichnet ist. Sie kann einmalig (depressive Episode) oder wiederholt (rezidivierende Depression) auftreten. Die Intensität der Symptome kann variieren und reicht von leicht bis schwer.

Symptome

- **Emotionale Symptome:** Anhaltende Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Gefühllosigkeit oder Reizbarkeit, Hoffnungslosigkeit
- **Kognitive Symptome:** Konzentrations- und Entscheidungsprobleme, Grübeln, Schuldgefühle, negative Selbstwahrnehmung
- **Körperliche Symptome:** Schlafstörungen, Appetitveränderungen (Gewichtsab- oder -zunahme), verminderte Energie, leichte Ermüdbarkeit, Kopf- und Rückenschmerzen
- **Verhaltenssymptome:** Rückzug von Freunden und Familie, Vernachlässigung von Alltagspflichten, eventuell Selbstverletzungs- oder Suizidgedanken

Akute Möglichkeiten der Hilfe / Erste Hilfe

- **Professionelle Hilfe:** In akuten Krisensituationen ärztliche bzw. psychiatrische Notfallaufnahme, Krisentelefon oder Rettungsdienst
- **Gespräche mit vertrauten Personen:** Familie, Freunde oder auch telefonische Beratungsangebote (z.B. Telefonseelsorge)
- **Unterstützung suchen:** Vertrauensvoller Austausch mit einer Fachkraft (Psychiater*in, Psychotherapeut*in)
- **Selbstschutz bei Suizidgedanken:** Sichere Umgebung herstellen, gefährdende Gegenstände entfernen, Notfallkontakte parat haben

Weitere Skills bei Depressionen

- Sport treiben
- Nicht allein sein (Eltern, Partner, Freunde anrufen)
- Meditation

- Musik hören
- Lieblingsfilm schauen
- Nachrichten an einen Freund oder ein Familienmitglied schreiben
- Zeichnen/Malen (Malbuch, Mandalas)
- Lesen

Langfristige Therapiemöglichkeiten

- **Psychotherapie:** Kognitive Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Therapie, Interpersonelle Therapie
- **Medikamentöse Behandlung:** Antidepressiva (bei mittelschweren bis schweren Episoden), ggf. Kombination mit anderen Medikamenten
- **Ergänzende Verfahren:** Achtsamkeitsbasierte Ansätze, Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelentspannung), Lichttherapie, Sport und Bewegung
- **Sozial- und Alltagsunterstützung:** Selbsthilfegruppen, Psychoedukation für Betroffene und Angehörige, Rehabilitationsmaßnahmen

Prävalenz

Depressionen gehören weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Nach Schätzungen entwickeln ca. 15–20 % der Menschen mindestens einmal im Leben eine depressive Episode.

Mögliche Ursachen und Risikofaktoren

- **Biologische Faktoren:** Ungleichgewicht von Neurotransmittern, genetische Disposition
- **Psychosoziale Faktoren:** Stress, Verlust- und Trennungserlebnisse, Mobbing, Überforderung
- **Persönlichkeitsfaktoren:** Negatives Selbstbild, geringe Stressresistenz, Perfektionismus
- **Weitere Einflüsse:** Chronische Erkrankungen, hormonelle Veränderungen (z.B. nach Geburt), Suchtmittelkonsum

Differentialdiagnosen

- Dysthymie (anhaltende depressive Verstimmung, F34.1)
- Anpassungsstörungen (F43.2)
- Bipolare Störung (F31) bei Phasen von Manie oder Hypomanie
- Organisch bedingte Depression (z.B. durch Schilddrüsenfunktionsstörung)

Komorbiditäten

- Angststörungen (z.B. Panikstörung, generalisierte Angststörung)
- Suchterkrankungen (Alkohol, Drogen)
- Persönlichkeitsstörungen
- Essstörungen

Fazit

Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die häufig unterschätzt wird. Betroffene sollten sich nicht scheuen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Dank moderner Behandlungsformen besteht eine gute Chance, die Depression zu überwinden oder zumindest stark zu lindern. Ein stabilisierendes Umfeld sowie Eigeninitiative (z.B. Alltag strukturieren, regelmäßige Bewegung) können den Genesungsprozess zusätzlich unterstützen. Verständnis und Offenheit vonseiten der Mitmenschen sind ebenso essenziell für den Heilungsprozess.