Einleitung

„Ich bin heute etwas deprimiert" - solche Sätze kennt man. Umgangssprachlich meinen wir – wenn wir von einer Depression reden – oft lediglich schlechte Laune oder Niedergeschlagenheit.

Dass es sich bei der Depression aber um eine ernstzunehmende Erkrankung handelt, hat nicht zuletzt der Selbstmord des Nationaltorwarts Robert Enke gezeigt.

Im Folgenden soll die Depression genauer betrachtet werden.

Was ist eine Depression?

Die Depression ist die psychische Erkrankung, von der die meisten Menschen betroffen sind. Im Unterschied zur „schlechten Laune" lässt sich die Depression in der Regel auf psychische und biologische Ursachen zurückführen und hält meist über einen längeren Zeitraum an (die sogenannten „depressiven Episoden").

Depressionen gehen mit verschiedenen Symptomen einher. Oft berichten Patienten von dem Gefühl überfordert, wertlos oder „schuldig" zu sein. Auch Angstgefühle und Interessenarmut gehören zu den Symptomen: Die Patienten können sich kaum noch aufraffen und ihre täglichen Aufgaben erledigen.
Auch eine Einengung der Stimmung wird häufig beschrieben: Die Patienten können dann weder Freude noch Trauer empfinden und berichten von einer andauernden gedrückten Stimmung.
Neben diesen psychischen Symptomen gibt es auch verschiedene körperliche Zeichen einer Depression: Schlaflosigkeit, Kopf- und Körperschmerzen gehören ebenso dazu wie eine plötzliche Veränderung des Appetits und des Körpergewichts.

Leiden Patienten unter einer besonders schweren Depression, können sie mitunter auch stark selbstmordgefährdet sein. Man vermutet, dass ein Großteil der ca. 10.000 jährlichen Selbstmorde in Deutschland auf eine Depression zurückgeführt werden kann.

Unterscheidungen

Es gibt viele verschiedene Arten von Depressionen. Neben Patienten, die unter vereinzelten oder nur einmaligen depressiven Episoden leiden, gibt es Patienten, bei denen diese depressiven Episoden immer wiederkehren.
Weiterhin gibt es Patienten, bei denen die depressiven Verstimmungen über mehrere Jahre hinweg andauern.

netzwerk lernen

zur Vollversion

Ursachen

Auch die Ursachen von Depressionen sind sehr vielfältig. Man geht davon aus, dass es sich um ein komplexes Zusammenspiel von genetischen, psychischen und biologischen Faktoren handelt. So ist etwa erwiesen, dass bei jeder bekannten Form von Depression im Gehirn ein bestimmter Botenstoff (Serotonin) in der falschen Menge ausgeschüttet wird.
Es wird auch immer wieder diskutiert, ob Depressionen nicht sogar durch bestimmte Krankheiten oder Medikamente mitverursacht werden. Auch wird vermutet, dass ganz konkrete Erlebnisse Depressionen auslösen können.

Insgesamt besteht also selbst bei den forschenden Wissenschaftlern Uneinigkeit über die tatsächlichen Ursachen von Depressionen.

www.netzwerk-lernen.de

Wie viele Menschen leiden unter einer Depression?

Die Zahlen dazu schwanken stark. Man vermutet, dass in Deutschland zur Zeit ca. 4 Millionen Menschen an einer Depression erkrankt sind. Weiterhin geht man davon aus, dass von den Menschen bis 65 Jahren rund 10 Millionen bereits einmal an einer Depression gelitten haben. Es gibt aber auch andere Vermutungen, nach denen jeder Mensch in seinem Leben mindestens einmal an einer Depression erkranken wird.

Das die Zahlen so stark voneinander abweichen, wird vor allem mit der hohen Dunkelziffer erklärt: Viele Depressionen werden nicht erkannt oder bewusst verschwiegen und verheimlicht, weil die Erkrankten fürchten, wegen ihrer Krankheit stigmatisiert zu werden.

Gibt es Hilfe?

Depressionen lassen sich meist gut behandeln. So gibt es verschiedene Varianten von Psychotherapien, die erfolgreich gegen Depressionen eingesetzt werden: Etwas Gesprächs-, Verhaltens- und Gestalttherapien. Damit wird dem Patienten ermöglicht, seine Verhaltensmuster zu erkennen und aus ihnen auszubrechen.
Meist wird in Ergänzung mit speziellen Medikamenten – sogenannten Antidepressiva – behandelt. Diese Medikamente gleichen die Menge der Botenstoffe im Gehirn wieder aus.

Neben diese Behandlungsmöglichkeiten gibt es aber auch viele weitere Maßnahmen, die zur Ergänzung eingesetzt werden und insgesamt zu einer guten Behandlungsquote führen.

www.netzwerk-lernen.de

netzwerk lernen

zur Vollversion