

Europäischer Depressionstag

Obwohl Depressionen zu den Volkskrankheiten zählen, sind sie vielfach immer noch ein Tabuthema. Menschen in allen Altersstufen und Bildungsschichten sind betroffen. Depressionen gehen zudem mit vielfältigen Symptomen einher, alltägliche Erledigungen werden zur unüberbrückbaren Hürde, und wenn eine Depression unbehandelt bleibt, kann sie zu einer schweren Erkrankung werden. 10 bis 15 Prozent aller schwer depressiv erkrankten Menschen sterben durch Suizid. Insgesamt erkranken in Deutschland jedes Jahr circa 5,3 Millionen Menschen an einer Depression – und Depressionen sind ein zunehmender Grund für Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung.

Depression: Verborgene Volkskrankheit

Depressive Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten in Deutschland. In Europa sind etwa 50 Millionen Menschen mindestens einmal in ihrem Leben von einer Depression oder depressiven Phase betroffen (elf Prozent der Bevölkerung). Knapp vier Millionen Deutsche sind aktuell an Depressionen erkrankt. Trotzdem wird diese Form der Erkrankung weiterhin stark unterschätzt: Lediglich ein Drittel der in Deutschland Erkrankten – so Expertenschätzungen – erhält professionelle Hilfe. Dies liegt vor allem an Unwissen, Vorurteilen und dem immer noch vorherrschenden Stigma psychischer Erkrankungen.

Frühe Symptome und erste Anzeichen einer Depression

Einer Depression gehen oft unspezifische Frühsymptome voraus, d.h. Anzeichen, die auch auf verschiedene andere Erkrankungen hinweisen könnten. Diese möglichen Frühsymptome können ohne Anlass oder als Reaktion auf belastende Ereignisse auftreten und sich langsam über Wochen oder Monate, seltener über Nacht oder wenige Tage, zu einer depressiven Phase ausweiten. Mögliche erste Anzeichen sind:

- Schmerzen (z.B. unspezifische Kopf- oder Bauchschmerzen);
- ständige Müdigkeit, Energiemangel;
- nachlassendes sexuelles Interesse;
- Reizbarkeit, Angst;
- zunehmende Lustlosigkeit, Apathie;
- missmutige Stimmungslage;
- Schlafstörungen;
- Appetitlosigkeit.

Therapiekonzept und Behandlungsphasen bei Depression

Depressive Episoden lassen sich mit modernen Behandlungsmethoden oft rasch heilen oder lindern und die Lebensqualität der Betroffenen damit entscheidend verbessern. Trotzdem handelt es sich in mehr als 50% der Fälle um eine wiederkehrende oder chronische Erkrankung, deren Ursachen sich bisher nicht beseitigen lassen. Jede depressive Episode erhöht das Risiko für eine weitere Episode und das Absetzen der Behandlung steigert die Wahrscheinlichkeit für eine solche Entwicklung.

Europäischer Depressionstag

Wesentliche Grundlage der Behandlung ist der Einsatz antidepressiver Medikamente, die Durchführung einer Psychotherapie oder die Kombination beider Maßnahmen. Bei leichten und mittelschweren depressiven Phasen ist Psychotherapie ebenso wirksam wie Medikamente. Psychotherapie benötigt allerdings mehr Zeit als ein Antidepressivum, bis die Wirkung eintritt. Bei schweren depressiven Episoden ist nach heutigen Erkenntnissen eine Kombinationstherapie wirksamer als Pharmako- bzw. Psychotherapie alleine. Bei leichten Depressionen (leichte depressive Episoden, Dysthymien, sind antidepressive Medikamente weniger gut wirksam als bei schweren Depressionen, weshalb Psychotherapie bevorzugt werden soll.

Ob eine ambulante Behandlung möglich oder ein stationärer Aufenthalt nötig ist, ist u.a. von der Art und der Schwere der Depression sowie vom individuellen Selbstmordrisiko abhängig. Bei einer psychotischen Depression ist eine Klinikeinweisung z.B. meist unumgänglich. Die Behandlung der depressiven Erkrankung ist je nachdem, in welcher Phase der Erkrankung der Betroffene sich befindet, unterschiedlichen Zielen unterworfen:

Hilfe:

Grundsätzlich ist Ihr Hausarzt der erste Ansprechpartner für die Diagnostik und Behandlung von Depression. Bei Bedarf überweist er an einen Facharzt (Psychiater, Nervenarzt) bzw. psychologischen Psychotherapeuten.

In **Notfällen**, z.B. bei drängenden und konkreten Suizidgedanken wenden Sie sich bitte an die nächste **psychiatrische Klinik** oder den **Notarzt** unter der Telefonnummer 112.

Klinik:

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Feldstr. 16, 54290 Trier
Tel: (0651) 94732-35/-38
Fax: (0651) 9472205

Ergänzend zur professionellen Behandlung durch einen Arzt und/oder Psychologen gibt es eine Reihe von **weiteren Hilfsangeboten**:

- Haben Sie Fragen zur Erkrankung Depression und zu Anlaufstellen in Ihrer Nähe? Wenden Sie sich an das Info-Telefon Depression unter der Tel.: 0800 / 33 44 533.
- Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe? Wenden Sie sich an die SEKIS Trier

Informationen unter:

www.european-depression-day.de

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

<https://www.european-depression-day.de/index.php?id=2>