

Depression

Einleitung

Jeder Mensch ist ab und an unglücklich und lustlos. Und jeder Mensch war wohl auch schon einmal niedergeschlagen oder sogar verzweifelt. Solche Phasen gehören zum Leben dazu, und normalerweise gehen sie nach einer Weile vorüber. Bei Menschen mit einer Depression ist das anders. Traurige Gefühle und negative Gedanken dauern bei ihnen länger an und überschatten all ihr Handeln und Denken. Depressionen können auch ohne auslösendes Ereignis oder erkennbaren Grund auftreten. Betroffene fühlen sich oft, als ob sie in einem tiefen Loch festsitzen. Sie erleben sich als freudlos und antriebsarm, leiden unter starken Selbstzweifeln und empfinden sich als wertlos. Alltagsaktivitäten, Arbeit oder Lernen fallen schwer; Freunde, Familie und Hobbys werden vernachlässigt. Sie schlafen schlecht.

Eine Depression kann auch im Familien- und Freundeskreis zu Sorgen, Ängsten und Hilflosigkeit führen: Man möchte sehr gern helfen, weiß aber nicht wie. Für Angehörige ist es oft schwierig zu erkennen, ob es sich um eine vorübergehende Traurigkeit handelt oder eine ernstzunehmende Erkrankung.

Symptome

Menschen mit einer Depression fallen über mehrere Wochen oder Monate in ein emotionales Tief, aus dem sie oft keinen Ausweg sehen. Eine Depression kann ganz unterschiedlich erlebt werden: Einige Betroffene sind vor allem traurig und niedergeschlagen. Alles erscheint sinnlos, nichts und niemand kann sie aufmuntern. Andere empfinden statt Traurigkeit nur eine starke innere Leere, Erschöpfung und Gefühllosigkeit. Wieder andere leiden vor allem unter quälenden Sorgen, Befürchtungen und Ängsten. Typisch für eine Depression sind folgende Anzeichen:

- eine anhaltend gedrückte Stimmung oder Niedergeschlagenheit
- Verlust an Energie, Antriebslosigkeit, Erschöpfung
- Freudlosigkeit und Desinteresse, selbst an Hobbys und Unternehmungen, die zuvor Freude bereitet haben
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und ständiges Grübeln
- Schwierigkeiten, sich zu entscheiden und zu konzentrieren
- Teilnahms- und Empfindungslosigkeit
- Rückzug von Angehörigen und Freunden
- Hoffnungslosigkeit und Zukunftsängste
- Gedanken, nicht mehr leben oder das Leben beenden zu wollen

Körperliche Symptome, die bei einer Depression auftreten können, sind:

- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust oder -zunahme
- sexuelle Lustlosigkeit
- Magen-Darm-Probleme, wie Verstopfung
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit

Besonders bei älteren Betroffenen äußern sich Depressionen durch solche körperlichen Anzeichen.

Depressionen können in jedem Alter, in unterschiedlichen Lebensphasen und -situationen auftreten. Diese Umstände beeinflussen, wie sich die Erkrankung äußert und manchmal auch, wie sie von den Betroffenen und den Menschen in ihrer Umgebung wahrgenommen wird. So werden die Symptome einer Depression bei alten Menschen häufig als Alterserscheinung oder Anzeichen einer Demenz fehlgedeutet.

Ursachen und Risikofaktoren

Wie Depressionen entstehen, ist bisher nicht genau bekannt. Man geht davon aus, dass biologische Vorgänge, psychische Faktoren, die persönliche Situation und besondere Ereignisse im Leben dabei zusammenwirken. Hier einige Beispiele dafür, was Depressionen begünstigen und ihren Verlauf beeinflussen kann:

ein erblich bedingtes erhöhtes Risiko: Es zeigt sich daran, dass die Erkrankung auch schon bei Familienmitgliedern häufiger aufgetreten ist.

traumatische Erlebnisse in der Kindheit, wie zum Beispiel Missbrauch und Vernachlässigung.

chronische Angststörungen in der Kindheit und Jugend, verbunden mit mangelndem Selbstvertrauen und Unsicherheit.

biochemische Veränderungen: Man hat festgestellt, dass bei einer Depression der Stoffwechsel im Gehirn verändert ist und Nervenreize langsamer übertragen werden. Auch bestimmte Botenstoffe und hormonelle Veränderungen können eine Rolle spielen.

Persönlichkeitsmerkmale wie mangelndes Selbstvertrauen.

Alkohol-, Tabletten- oder Drogenabhängigkeit: Sie können die Folge einer Depression sein, sie aber auch mit auslösen oder verstärken.

körperliche Erkrankungen wie ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt, eine Krebserkrankung oder eine Schilddrüsenunterfunktion.

die Einnahme bestimmter Medikamente.

tragische Ereignisse wie der Tod eines geliebten Menschen oder eine Trennung.

anhaltender Stress und Überforderung, aber auch Unterforderung.

Einsamkeit.

Lichtmangel: Manche Menschen reagieren auf den Mangel an Tageslicht in den dunklen Herbst- und Wintermonaten mit einer Depression.

Häufigkeit

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen: Schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung (Dysthymie). Frauen sind häufiger betroffen als Männer, ältere Menschen öfter als junge.

Verlauf

Depressionen verlaufen ganz unterschiedlich: Bei vielen Menschen klingen sie nach einigen Wochen oder Monaten – auch ohne Behandlung – wieder ab und kehren nicht wieder. Bei anderen wechseln sich depressive Phasen regelmäßig mit Phasen ohne Beschwerden ab. Wieder andere sind über lange Zeit mal stärker, mal weniger stark depressiv und einige entwickeln eine chronische Depression.

Die typischen Symptome einer Depression zeigen sich über mindestens zwei Wochen und können bis zu mehreren Monaten andauern. Wenn sie nach einer gewissen Zeit wieder verschwinden, spricht man vom Ende einer depressiven Episode. Studien zeigen: Nach etwa drei bis sechs Monaten spürt etwa die Hälfte der Menschen, die wegen einer Depression behandelt wurden, eine deutliche Verbesserung ihrer Beschwerden.

Wenn eine Depression innerhalb von sechs Monaten nach dem Abklingen der Beschwerden erneut auftritt, wird dies als Rückfall (Rezidiv) bezeichnet. Tritt eine weitere Episode erst nach mehr als sechs Monaten oder auch Jahre später auf, spricht man von einer wiederkehrenden Depression. Wenn eine Depression mehrfach auftritt, können die beschwerdefreien Phasen mit den Jahren kürzer und die depressiven Phasen länger werden. Wenn eine depressive Episode länger als zwei Jahre dauert, spricht man von einer chronischen Depression.

Folgen

Eine Depression bewirkt, dass sich Menschen anders fühlen und auch anders verhalten als vor der Erkrankung. Häufig geben sie sich selbst die Schuld für ihren Zustand und werden von Selbstzweifeln geplagt. Sie berichten von Gefühlen, die sie nicht mehr kontrollieren oder bewältigen können. Es können auch Gedanken an Selbsttötung aufkommen. Viele ziehen sich zurück, meiden soziale Kontakte und gehen kaum noch aus dem Haus. Es kann zu Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenmissbrauch kommen. All das kann dazu führen, dass die Depression anhält und die Beschwerden immer stärker werden. Einen solchen Teufelskreis zu durchbrechen, ist oft nur durch Hilfe von außen möglich.

Diagnose

Viele Betroffene sind so schwer depressiv erkrankt, dass sie von sich aus nicht mehr die Kraft aufbringen, Hilfe zu suchen und zum Arzt zu gehen. Andere empfinden ihr Leiden nicht als behandelbare Krankheit, sondern als persönliches Versagen, als Willensschwäche oder Folge von beruflichem oder privatem Stress. In diesen Fällen ist es wichtig, dass Angehörige ihre Unterstützung anbieten und zu einem ersten Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt mitkommen.

Um herauszufinden, ob jemand an einer Depression erkrankt ist, gehen ärztliche oder psychologische Psychotherapeuten in zwei Schritten vor: Zum einen fragen sie nach Beschwerden, die auf eine Depression hinweisen können. Zum anderen versuchen sie, andere Erkrankungen oder Probleme auszuschließen, die ähnliche Beschwerden verursachen können. Dafür können auch körperliche Untersuchungen durch die Ärztin oder den Arzt nötig sein.

Bei den typischen Merkmalen für eine Depression wird zwischen Haupt- und Nebensymptomen unterschieden.

Die Hauptsymptome sind:

gedrückte Stimmung, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit

Desinteresse und Freudlosigkeit

Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit, oft schon nach kleinen Anstrengungen.

Die Nebensymptome geben zusätzlich einen Hinweis darauf, wie schwer die Depression ist:

Appetitlosigkeit
Schlafstörungen
Konzentrations- und Entscheidungsstörungen
geringes Selbstwertgefühl
Schuldgefühle
negative und pessimistische Zukunftsgedanken
Selbsttötungsgedanken oder -versuche

Wenn mehrere Haupt- und Nebensymptome über zwei Wochen oder länger anhalten, wird eine Depression festgestellt. Zur Diagnose werden oft bestimmte Fragebögen eingesetzt, die nach typischen Beschwerden fragen. Je nach Anzahl, Art und Stärke der Symptome unterscheiden Fachleute zwischen leichten, mittelschweren und schweren Depressionen. Nach dieser Einteilung richtet sich die Behandlung.

Vorbeugung

Belastende Erfahrungen wie Verlusterlebnisse oder chronischer Stress tragen vermutlich zur Entstehung einer Depression bei. Bestimmte negative Einflüsse zu vermeiden oder den Umgang damit zu erlernen, kann das Risiko für eine Depression senken. Eine wichtige Rolle spielt zudem das soziale Umfeld. Menschen mit stabilen Bindungen erkranken seltener an Depressionen. Um einer Depression vorzubeugen, können sich frühzeitige psychologische Hilfen oder Beratungsangebote eignen. Für Menschen mit einem erhöhten Risiko für wiederholte Depressionen kommt eine schützende Langzeitbehandlung mit Medikamenten infrage, um Rückfälle zu vermeiden. Andere machen über längere Zeit eine ambulante Psychotherapie.

Behandlung

Vielen Menschen mit Depressionen fällt es schwer, die Diagnose zu akzeptieren. Ein Grund dafür kann sein, dass sie sich schämen, psychisch erkrankt zu sein und dies vor Angehörigen, Freunden und Arbeitskollegen verbergen möchten. Einige lehnen aus diesen Gründen auch eine Behandlung ab. Eine Therapie kann depressive Episoden jedoch oft verkürzen und die Beschwerden lindern.

Bei Depressionen stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Die wichtigsten sind eine Psychotherapie wie etwa die kognitive Verhaltenstherapie und / oder eine Behandlung mit Medikamenten. Welche Therapieform die richtige ist, wo sie am besten stattfindet und wie lange die Behandlung dauert, hängt unter anderem von der Schwere der Erkrankung, der persönlichen Lebenssituation und davon ab, wie sich die Beschwerden entwickeln. Mit der Therapeutin oder dem Therapeuten können die Vor- und Nachteile der möglichen Behandlungen, aber auch die Erwartungen und Befürchtungen gegenüber einer Therapie besprochen werden.

Leben und Alltag

Menschen mit einer Depression fällt es schwer, ihren Alltag zu bewältigen. Arbeitsanforderungen zu erfüllen, privaten Verpflichtungen nachzugehen und selbst kleine Aufgaben im Haushalt zu erledigen, kann unendlich mühsam werden. Oft verändert sich der Umgang mit Partnern, Angehörigen und Freunden. Sie sind durch die Depression ebenfalls meist sehr belastet. Emotionaler Rückzug und Teilnahmslosigkeit können zu Streit und weiterem Rückzug führen.

Dennoch: Bei seelischen Problemen oder Erkrankungen wenden sich viele Menschen zunächst an Partner, Angehörige oder Freunde. Umgekehrt sind sie oft diejenigen, die die depressiven Symptome und Veränderungen als Erste bemerken. Ihr Trost und ihre Unterstützung sind für Menschen mit Depressionen besonders wichtig.

Bei schweren Depressionen sind aber auch Partner und Angehörige oft überfordert. Manche Betroffenen ziehen wiederum fachliche Unterstützung vor, da sie ihre Nächsten nicht belasten möchten oder sich schämen, mit ihnen über ihre Erkrankung zu sprechen. Auch Selbsthilfegruppen können hier eine Möglichkeit sein.

Besonders wichtig wird die aktive Hilfe und Unterstützung, wenn es Anzeichen dafür gibt, dass sich jemand das Leben nehmen könnte. Viele Menschen mit Depressionen haben Suizidgedanken. Meistens bleibt es bei den Gedanken – es ist aber enorm wichtig, diese ernst zu nehmen und mit anderen darüber zu sprechen. Ist dies in einer akuten Situation nicht möglich, gibt es Angebote wie den Sozialpsychiatrischen Dienst, Krisenzentren oder die Telefonseelsorge, bei denen man Hilfe erhalten kann – notfalls auch anonym und rund um die Uhr.

Weitere Informationen

Für die meisten Menschen, die sich bei seelischen Problemen oder Erkrankungen fachliche Beratung und Hilfe holen möchten, ist die Hausärztin oder der Hausarzt die erste Anlaufstelle. Man kann sich aber auch direkt an eine psychologische Beratungsstelle, eine psychotherapeutische oder psychiatrische Praxis wenden. In Notfällen, etwa bei akuter Suizidgefahr, stehen psychiatrisch-psychotherapeutische Praxen mit Notfalldienst oder die Notfallambulanzen der psychiatrisch-psychotherapeutischen Krankenhäuser zur Verfügung.

Quellen

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) u.a. [Unipolare Depression. S3-Leitlinie/Nationale Versorgungsleitlinie. Version 4. Oktober 2016.](#)

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Depression: recognition and management. [Clinical Guideline. October 2009.](#)

Patientenleitlinie zur Nationalen Versorgungsleitlinie. [Unipolare Depression. Version 1.0. August 2011.](#)

IQWiG-Gesundheitsinformationen sollen helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.

Ob eine der von uns beschriebenen Möglichkeiten im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt geklärt werden. Wir bieten keine individuelle Beratung.

Unsere Informationen beruhen auf den Ergebnissen hochwertiger Studien. Sie sind von einem Team aus Medizin, Wissenschaft und Redaktion erstellt und von Expertinnen und Experten außerhalb des IQWiG begutachtet. Wie wir unsere Texte erarbeiten und aktuell halten, beschreiben wir ausführlich in unseren Methoden.

BIG direkt gesund 2020 - 0800 54565456 Kostenloser 24h-Direktservice