

Das Referat Versorgungsmanagement (VSM) der BKK firmus informiert Sie an dieser Stelle fortlaufend über verschiedenste Gesundheitsthemen (zum Sammeln).

2. Thema: Depressionen

Seelische Erkrankungen, wie die einer Depression, sind äußerlich nicht auf den ersten Blick erkennbar. Angehörige, Freunde, Bekannte und Kollegen begegnen einem depressiven Menschen aus Unwissenheit oft mit totalem Unverständnis, weil sie dahinter häufig nur eine Befindlichkeitsstörung oder nur eine Charakterschwäche vermuten, die der Betroffene doch leicht ablegen könnte, wenn er es denn nur wollte. Floskeln wie: „Du musst einfach mal positiver denken“ oder „Ach, das ist doch alles halb so schlimm“ helfen einem Betroffenen kein Stück weiter. Hinter jeder Depression steht eine ernsthafte Erkrankung. Keiner von uns, ich genauso wenig wie Sie, ist davor gefeit, eines Tages ernsthaft an einer Depression zu erkranken. Statistische Erhebungen belegen, dass in Europa inzwischen mehr als 21 Millionen Menschen an einer Depression leiden. Aus Unwissenheit, Angst und Scham lässt sich aber nur jeder Dritte Betroffene helfen.

Erst in den letzten 20 Jahren wurde erforscht, dass hinter **jeder** Depression eine **ernsthafte Erkrankung** steht, welche den Botenstoffhaushalt im Gehirn beeinträchtigt. Mit diesen neuen Erkenntnissen über Ursache, Entstehung und Behandlungsmethoden ist es zum Glück heute möglich, dass den meisten Betroffenen gut bis sehr gut geholfen werden kann.

Je früher eine Depression behandelt wird, um so größer ist die Chance auf eine schnelle und völlige Heilung. Durch das unterschiedlichste Erleben einer Depression und deren Symptome fällt es einem Arzt oftmals schwer, eine Depression frühzeitig zu erkennen. Wir möchten Sie daher mit unserem Artikel umfassend über das Thema Depressionen informieren, um Betroffenen, wie auch deren Angehörigen, Wege aus dieser Erkrankung aufzuzeigen.

Das Wesen einer Depression

Es gibt Tage, an denen hat man das Gefühl, nichts geht mehr. Glück und Freude wurden schon lange nicht mehr gespürt, der Himmel ist grau, kein Lichtstreifen am Horizont, das Herz ist verschlossen. Man sitzt in einem tiefen Loch des Unglücks, des Schwermuts und der Traurigkeit und hat keine Energie, um sich wieder daraus befreien zu können.

Wenn sich jemand über Wochen so wertlos fühlt, weder sich selbst noch andere lieben kann, ohne Hoffnung und Freude in den Tag hinein lebt und kaum noch weiß, wie der Alltag bewältigt werden soll, dann besteht die Wahrscheinlichkeit, dass er an einer Depression erkrankt ist.

Eine Depression erfasst den Erkrankten in seinem gesamten Denken, Fühlen und Handeln. Bei jedem Patienten stellt sich die Ausprägung der Depression mit ihren Symptomen anders dar. Für einen Betroffenen bedeutet es weit aus mehr, als nur traurig oder schlecht drauf zu sein, in unserer Leistungsgesellschaft bedeutet es vor allem das Gefühl der Isolation.

Die Depression steht, was die Häufigkeit betrifft, an erster Stelle aller psychischen Erkrankungen. Nach Zahlen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkrankten 2-3 mal soviel Frauen an einer Depression wie Männer. Es wird jedoch vermutet, dass sich Männer schämen und ihre Krankheit daher verheimlichen. In Deutschland leiden derzeit etwa fünf Millionen Menschen an einer behandlungsnotwendigen Depression.

Jeder Mensch hat gelegentlich mal einen schlechten Tag und ist traurig oder schwermütig. Genauso wie Freude oder Wut sind auch das Emotionen, die zu unserem Leben dazu gehören. Bei einem Gesunden hält diese Niedergeschlagenheit jedoch meist nicht sehr lange an. Zuspruch von Freunden, ein Spaziergang, Musik, ein Film oder ein gutes Buch lenken ab und bauen wieder auf. Nach ein paar Tagen sieht die Welt dann schon längst nicht mehr so traurig und ausweglos aus.

Ganz besonders **das lange Anhalten von negativen Gefühlen** unterscheidet die Depression von einer gesunden emotionalen Gefühlsregung. Eine Depression hört nicht nach ein paar Tagen wieder auf. Sie kann Monate dauern und wenn sie nicht behandelt wird sogar viele Jahre oder gar für immer bleiben.

Eine Depression baut sich oft schleichend auf. Das negative Fühlen und Denken stellt sich erst nach und nach ein. Weil die frühen Warnzeichen nicht beachtet werden, wird die Depression leider besonders bei Ersterkrankten oftmals erst als solche erkannt, wenn sie schon weiter fortgeschritten ist.

Typische Symptome einer Depression:

- **Interesselosigkeit**
- **Hoffnungslosigkeit**
- **mangelnde Freude**
- **oft Appetitlosigkeit mit Gewichtsverlust,**
- **seltener erhöhter Appetit mit Gewichtszunahme**
- **gedrückte Stimmung, besonders morgens (sog. Morgentief)**
- **Schlafstörungen**
- **quälende Unruhe**
- **Neigung zum Rückzug**
- **Konzentrationsschwierigkeiten**
- **langsamer Gedankengang**
- **Unentschlossenheit**
- **geringes Selbstbewusstsein**
- **Schuldgefühle**

- **Selbstmordgedanken, -versuch**
- **Müdigkeit**
- **Sexuelle Unlust**
- **Energielosigkeit**
- **Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen**

Mögliche Ursachen für die Entstehung einer Depression:

Oft treffen mehrere der nachfolgend aufgeführten Faktoren zusammen, wodurch eine Depression ausgelöst wurde bzw. ausgelöst werden könnte.

- Akute Lebensereignisse, wie z. B. Trennung, Tod, Krankheit oder der plötzliche Verlust des Arbeitsplatzes
- Dauerstress, wie z. B. ständige Überbelastung, Mobbing am Arbeitsplatz, Angst
- Belastende Lebensereignisse, wie z. B. die langjährige Pflege eines Angehörigen, Erziehungsprobleme, Eheprobleme, Gewalt, Missbrauch
- chronische Erkrankungen, wie z. B. Multiple Sklerose(MS), Epilepsie, Parkinson, Schmerzerkrankungen
- schwere lebensbedrohende Erkrankungen, wie z. B. Krebs
- Schilddrüsenfunktionsstörungen
- Hormonstörungen
- Einnahme von Medikamenten, wie u.a. Beta-Blocker, Kortison, Epilepsie-medikamenten
- ohne Auslöser

Die mögliche Entstehung einer Depression

Grundsätzlich ist es das Zusammenwirken von verschiedenen Faktoren. Im limbischen System, also in dem Bereich unseres Gehirns, wo die Stimmung reguliert wird, befinden sich Milliarden von Nervenzellen. Diese Nervenzellen senden und empfangen ständig Impulse. Diese Impulse werden von Nervenfasern und Botenstoffen (sogenannte Neurotransmitter) wie Serotonin und Noradrenalin von Nervenzelle zu Nervenzelle transportiert. Diese Neurotransmitter stellen also somit die Verbindung zwischen den einzelnen Nervenzellen dar. Wichtig bei einem Denkprozess ist, dass alles in einem Gleichgewicht zueinander steht.

Wird dieses Gleichgewicht gestört, kann eine Depression entstehen. Zum Beispiel könnte anhaltender Dauerstress dieses Gleichgewicht durcheinander bringen. Wenn z. B. unser

Körper durch Stress oder drohende Gefahr in eine Art von Alarmbereitschaft gerät, wird automatisch eine erhöhte Hormonausschüttung in Gang gesetzt, wodurch ein solches Ungleichgewicht entstehen kann. Bei einer Depression ist quasi der Transport der Botenstoffe gestört oder blockiert, was aber häufig durch eine längere Gabe eines **richtigen** Medikamentes (Antidepressiva) wieder reguliert werden kann. .

Wie erkennt man eine Depression?

Viele dieser Patienten, welche an einer Depression erkrankt sind, suchen zwar ihren Arzt auf, aber verlangen dann von ihm lediglich ein Schmerz- oder ein Schlafmittel.

Damit ihr Arzt sich aber ein umfassendes Bild von Ihnen machen kann und so frühzeitig wie möglich eine mögliche Depression diagnostizieren kann, ist Ihre Offenheit sehr wichtig. Erzählen Sie ihm von Ihren Problemen des Alltags, auch von Ihren Gefühlen und Ihrer Traurigkeit, schildern Sie ihm Ihre ganzen Symptome.

Ihr Arzt wird nach eingehender Untersuchung sowie nach Ausschluss von sonstigen körperlichen Ursachen, bei einer erkannten Depression zunächst die Form und den Schweregrad der Depression einstufen. Je nach dem Schweregrad sowie der Dauer der Depression, wird der Arzt die für Sie beste Form der Behandlung auswählen.

Der Unterschied zwischen einer *unipolaren* und *bipolaren* Depression:

In der Medizin werden depressive Störungen in zwei Hauptformen eingeteilt, in die **unipolare Depression** (unipolar = einpolig) oder in die **bipolare Depression** (bipolar = zweipolig).

Unipolar bedeutet, dass die betroffenen Patienten ausschließlich nur depressive Phasen erleben. Diese Depressionsform kommt am häufigsten vor.

Bipolar bedeutet, dass die Gefühlswelt zwischen manischen Phasen (himmelhoch jauchzend) und depressiven Phasen (zu Tode betrübt) wechselt. Diese Depressionsform kommt seltener vor.

Die Behandlung einer Depression

Die **medikamentöse Behandlung** und die **Psychotherapie** gehen bei der Behandlung einer Depression Hand in Hand. ... !!!

- **Psychotherapie:**

Eine zeitgleiche psychotherapeutische Begleitung ist neben der regelmäßigen Medikamenteneinnahme für einen optimalen Behandlungserfolg unerlässlich.

... **daher möchten wir Sie an dieser Stelle ausdrücklich**

auf den Artikel unserer Aufklärungsreihe 1. Psychotherapie hinweisen.

Hier erfahren Sie alles, was Sie vor Beginn einer Psychotherapie wissen und beherzigen sollten.

- **Medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva:**

Eine Depression wird medikamentös mit Antidepressiva behandelt. Wie bereits am Anfang dieses Artikels erklärt wurde, ist durch eine Depression die Reizübertragung durch die Botenstoffe im Gehirn gestört oder blockiert. Solche Botenstoffe sind zum Beispiel Dopamin, Serotonin und Noradrenalin. Durch die Gabe von Antidepressiva werden dem Gehirn die zur Zeit fehlenden Botenstoffe zugeführt. Vereinfacht gesagt, stellt ein Antidepressiva somit wieder eine ausgewogene Signalübertragung her.

Unter der Einnahme von Antidepressiva kann es durchaus zu Nebenwirkungen kommen. Es gibt zur Behandlung verschiedenste Präparate von unterschiedlichsten Herstellern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er kann Ihnen genau sagen, welche Begleiterscheinung Sie bei welchem Präparat ggf. in Kauf nehmen müssen.

Bei der Behandlung mit Antidepressiva müssen Sie Geduld aufbringen, da es durchaus zwei bis drei Wochen dauern kann, bis Sie die volle Wirkung spüren. Eine pünktliche und konsequente tägliche Einnahme in der verordneten Dosierung ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung. Bitten Sie möglichst Ihren Partner oder einen nahen Angehörigen, Sie zu unterstützen und an die pünktliche tägliche Tabletteneinnahme zu erinnern.

Auch wenn Sie sich bereits nach wenigen Wochen wieder völlig gesund fühlen sollten, so ist Ihr Botenstoffhaushalt im Gehirn noch immer sehr anfällig und benötigt zur Stabilisierung unbedingt die weitere Unterstützung durch Ihr Antidepressiva. Um einem Rückfall vorzubeugen, sollten Sie Ihr Antidepressiva unbedingt so lange einnehmen, wie Ihr Arzt es für erforderlich hält (mindestens sechs Monate).

Haben Sie bitte keine Angst vor der Einnahme von Antidepressiva. Es ist erwiesen, dass durch die Einnahme von Antidepressiva **keine Abhängigkeit** zu befürchten ist. Ihr Arzt wird Ihnen das bestätigen.

Sofern Sie nun, nachdem Sie unseren Artikel gelesen haben, vermuten oder befürchten sollten, an einer unbehandelten Depression zu leiden, so zögern Sie bitte nicht einen Tag länger, um umgehend Ihrem Hausarzt Ihren Verdacht mitzuteilen. Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter www.bkk-firmus.de und www.kompetenznetz-depression.de

Ihre BKK firmus wünscht Ihnen eine gute Besserung..... damit Sie sich ganz schnell wieder gesund und gut fühlen können.