Depression: Schatten auf der Seele

 Die Forschung liefert immer neue Details für das Verständnis dieser Krankheiten. Bei der Therapie geht es darum, die Symptome zu lindern und Betroffene gesellschaftlich zu integrieren.

**Auf dem Weg zu einer Volkskrankheit**

Von allen schweren Erkrankungen des Gehirns ist die Depression eine der häufigsten. Weltweit leben etwa 121 Millionen Menschen mit einer Depression (WHO). Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge wird nur jeder vierte Betroffene adäquat behandelt. Gemessen an dem internationalen Indikator YLD („years lost due to disability“), der den Verlust von gesunden Lebensjahren durch gesundheitliche Einschränkungen beschreibt, ist die Depression die wichtigste Krankheitsursache überhaupt (WHO). Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens zumindest einmal eine schwere, behandlungsbedürftige Depression zu entwickeln, liegt derzeit bei 16 bis 20 Prozent (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN)).

Auch aus Deutschland gibt es Daten, die belegen, dass die Bedeutung der Depression stark zunimmt. Rund drei Millionen Menschen in Deutschland leiden derzeit an einer Depression (Bundesgesundheitssurvey). Statistiken der Krankenkassen zeigen, dass sich die Zahl der Patientinnen und Patienten, die wegen einer Depression ins Krankenhaus eingewiesen werden, zwischen dem Jahr 2000 und dem Jahr 2010 mehr als verdoppelt hat (Barmer-GEK). Auch das Verordnungsvolumen an Antidepressiva hat sich in diesem Zeitraum in etwa verdoppelt (Techniker Krankenkasse). Die volkswirtschaftliche Bedeutung der Depression ist erheblich: Etwa jeder fünfzehnte Arbeitsunfähigkeitstag geht in Deutschland mittlerweile auf das Konto einer Depression (Techniker Krankenkasse).

**Ein Chamäleon unter den Erkrankungen**

Die klassischen Symptome einer Depression sind gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und ein Verlust der Fähigkeit, Gefühle zu erleben. Außer diesen „mentalen“ Symptomen kann eine Depression auch eine ganze Reihe körperlicher Symptome verursachen, darunter Magen-Darm-Beschwerden, Herzbeschwerden oder Rückenschmerzen. Auch unspezifische Beschwerden wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Hörstürze, Reizbarkeit oder ausgeprägte Unruhe können auf eine Depression hindeuten. Mitunter stehen die körperlichen Symptome sogar stark im Vordergrund. Bei solchen Menschen kann es sehr schwierig sein, die Depression zu erkennen. Als eine Variante der Depression betrachten die meisten Expertinnen und Experten das Burnout-Syndrom. Es wird seit einigen Jahren immer häufiger diagnostiziert und hat längst seinen Weg in zahlreiche Medienberichte gefunden. Beim Burnout-Syndrom treten typische Symptome einer Depression im Zusammenhang mit einer Überlastung im beruflichen oder privaten Umfeld auf. Die Betroffenen fühlen sich „ausgebrannt“. Die Lust an der Arbeit geht verloren. Wochenenden und Urlaube verlieren ihren Erholungswert, und das private Leben wird in Mitleidenschaft gezogen. Moderne, auf Effizienz getrimmte Arbeitsverhältnisse und der Zwang zur ständigen Erreichbarkeit werden als Faktoren diskutiert, die für die zunehmende Häufigkeit des Burnouts mit verantwortlich sein könnten.

**Warum ich?**

In Familien- und Zwillingsstudien gibt es deutliche Hinweise auf eine genetische Veranlagung für Depression, die allerdings nicht sehr stark ausgeprägt ist. Eineiige Zwillinge eines Menschen mit Depression erkranken in weniger als der Hälfte der Fälle im Laufe ihres Lebens ebenfalls an einer Depression. Dieser Zusammenhang ist bei vielen anderen Erkrankungen deutlich stärker. Zwischen den Geschlechtern gibt es einen gewissen Unterschied: Frauen haben ein etwa doppelt so hohes Risiko, im Laufe ihres Lebens eine Depression zu entwickeln wie Männer (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde DGPPN /Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)). Psychosozialen Faktoren kommt bei bestehender Veranlagung eine entscheidende Bedeutung für den Ausbruch einer Depression zu. Ein höheres Bildungsniveau und eine sichere berufliche Anstellung korrelieren mit niedrigeren Depressionsraten. In den unteren sozialen Schichten ist die Quote an Menschen, die innerhalb eines Jahres irgendwann einmal an einer Depression leiden (12-Monats-Prävalenz) mit 16 Prozent fast doppelt so hoch wie in hohen sozialen Schichten (DGPPN/ÄZQ). Auch andere ungünstige Lebensumstände begünstigen das Auftreten einer Depression: Arbeitslose Menschen, schlecht integrierte Migrantinnen und Migranten, Menschen mit körperlichen Erkrankungen, suchtkranke Menschen und Menschen, die Angehörige verlieren, haben ein höheres Risiko (DGPPN/ÄZQ).

**Hilfe ist möglich**

Wird eine Depression rechtzeitig erkannt, dann ist sie häufig gut behandelbar. Es stehen effektive nicht-medikamentöse und medikamentöse Therapien zur Verfügung. Bei den nicht-medikamentösen Therapien kann auf unterschiedliche Methoden der Psycho- und Verhaltenstherapie zurückgegriffen werden. Von medikamentöser Seite sind klassische trizyklische Antidepressiva und selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer die am häufigsten eingesetzten Präparate. Eine Standardtherapie im üblichen Sinne gibt es dabei nicht. Neben der Ausprägung der Symptome spielen bei der Auswahl der Therapiemodalität auch die persönliche Neigung, das soziale Umfeld und die kognitiven Fähigkeiten eine Rolle. Am effektivsten sind oft integrative Therapien, bei denen psychotherapeutische und pharmakologische Ansätze kombiniert werden. Die Behandlungsdauer ist unterschiedlich. In vielen Fällen ist nach Abklingen der depressiven Episode eine weitere medikamentöse Behandlung nötig, um neue Episoden zu verhindern. Diese Rezidivprophylaxe kann oft nach einer gewissen Zeit abgesetzt werden, wenn keine weiteren Episoden auftreten. Manche Patientinnen und Patienten brauchen eine lebenslange Behandlung.

<http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/depression-schatten-auf-der-seele.php>, den 26. August 2013

Diskutieren Sie ausführlich über die folgenden Themen und versuchen Sie sie alle mit einander zu verbinden.

Versuchen Sie die Daten, die Sie aus den Texten *Ursachen und Formen der Depression* und *Depression: Schatten auf der Seele* herausgefunden haben, in der Diskussion zu gebrauchen.

Stimmungsschwankungen → Depression und Arbeitsunfähigkeit → Stress → Burn-Out Syndrom → Abschalten in der Freizeit → Depression - die häufigste Krankheit in Deutschland → antidepressiva Pillen und Medikamente → bipolare Störung → Depression und Alkoholsucht – teuflischer Kreislauf

Gebrauchen Sie die Ausdrücke, wie z.B.:

Meiner Meinung nach...

Ich stimme ganz/voll/teilweise zu.

Ich glaube nicht, daß ...

Ich kam noch nie auf die Idee, daß ...

Du hast bis zu einem gewißen Punkt recht.

Du könntest recht haben.

Ich stimme überhaupt nicht zu.

Das ist richtig/falsch.

Eigentlich ...

Ich würde nicht sagen, daß ...

Jedoch ...

Deswegen ...

Kann/Darf ich etwas hinzufügen?

Tut mir leid dich zu unterbrechen, aber ...

Auf der einen Seite ...

Auf der anderen Seite ...

Das ist Ansichtssache.

Laß uns zurückkehren zu ...