

Hintergrundinformationen: Depression ist eine Krankheit, keine Charakterschwäche

Marylou Selo

Stifterin und Präsidentin der Werner Alfred Selo Stiftung

Was ist Depression?

- Depression ist eine – unter Umständen lebensbedrohliche – Krankheit, die mit fachkundiger Behandlung heilbar ist.
- Depression ist gekennzeichnet durch eine Nervenzustandstörung im Gehirn. Die Konzentration der Neurotransmitter (Serotonin, Noradrenalin, Dopamin) ist aus dem Gleichgewicht. Ursache ist meistens eine dauerhafte Überaktivierung des Stresshormonsystems. Diese Überaktivität kann unbehandelt auch zu möglichen Folgeerscheinungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Osteoporose führen. Daher ist die sorgfältige und nachhaltige Therapie sehr wichtig.
- Depression ist nicht das Gleiche wie Trauer oder tiefe Traurigkeit. Wenn eine Depression anhält und behandelt werden sollte, spricht man von einer «Major Depression» oder «klinischen Depression».

Was kennzeichnet eine klinische Depression?

- Andauernde depressive Verstimmung, einschliesslich Traurigkeit und Leeregefühl
- Verlust von Interesse und Freude bei Aktivitäten, die bis dahin Spass machten, einschliesslich Sex
- Gefühle der **Hoffnungslosigkeit** und Pessimismus
- Schlafstörungen: zu frühes Aufwachen oder zu viel Schlaf
- Essstörungen: Appetitverlust und Gewichtsabnahme oder zuviel Essen und Gewichtszunahme
- Verlust an Energie; das Gefühl träge und schwerfällig zu sein
- Ruhelosigkeit und Irritierbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme und Mühe, Entscheidungen zu treffen
- Anhaltende körperliche Symptome: Kopfschmerzen, Herzrasen, Verdauungsprobleme oder chronische Schmerzen, die nicht auf Medikamente reagieren und keine physischen Ursachen haben
- Todes- und Suizidgedanken oder Suizidversuche

Depressionen können abwechselnd mit Manien auftreten. Dann spricht man von «manisch-depressiver» oder «bipolarer Erkrankung».

Was kennzeichnet eine Manie?

- Überschätzung seiner Fähigkeiten oder das Gefühl, grandios zu sein
- Reduziertes Schlafbedürfnis
- Schnelles Reden und/oder zuviel Reden
- Aufgeregtheit: vermehrte Aktivitäten (z.B. in der Schule, bei der Arbeit, im Freundeskreis, beim Sex)
- Konzentrationsschwierigkeiten: Leichtes Abgelenktsein durch unwichtige Stimuli; Unfähigkeit, sich zu konzentrieren
- Leichtsinigere Bereitschaft zu sehr riskanten Aktivitäten, ohne die Gefahren oder Konsequenzen zu realisieren (z.B. Geld ausgeben, grosse Risiken bei Investitionen eingehen, Rasen mit dem Auto, sich auf ungeschützten Sex einlassen)

Wenn Symptome von beiden Listen gleichzeitig auftreten, spricht man vom «Mischzustand». Dieser ist für Betroffene und ihr Umfeld am schwierigsten zu ertragen.

Welches sind die Gründe für Depressionen?

- Genetik
- Biologie / Hormone
- Umfeld (Burn-out, Mobbing, Verluste)

Weshalb ist es wichtig, Depressionen zu behandeln?

- Depressionen sind behandel- und heilbar; bis zu 80 bis 90% aller Depressionen können gelindert werden
- Die Früherkennung und sofortige Behandlung bestimmen den Erfolg
- Dies gilt besonders für Kinder und Jugendliche
- Auch ältere Personen können noch erhebliche Linderung ihrer Symptome erfahren

Wie behandelt man Depressionen?

- Oft bewährt sich eine Kombination von Psychopharmaka (Medikamente), Psychotherapie und die **Teilnahme an Selbsthilfegruppen**

Wer ist suizidgefährdet?

- Depressionsbetroffene haben im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung ein 30-fach höheres Risiko, einen Suizidversuch zu unternehmen; sogar milde Depressionen können zum Suizid führen
- Etwa 25 Prozent der Menschen, die an Depressionen leiden aber nicht oder falsch behandelt werden, nehmen sich das Leben
- Wenn durch Medikamente **der Antrieb** des Patienten gesteigert ist, sich **die Stimmung** aber noch nicht gebessert hat, dann ist er besonders suizidgefährdet

Welche Hilfe kann man Betroffenen anbieten?

- Verständnis für die Krankheit (Vorwürfe wie „reiss Dich doch zusammen“ sind grundverkehrt!)
- Betroffene anregen, soviel wie möglich über ihre Krankheit und verschiedene Behandlungsmethoden zu lernen, denn: **WISSEN IST MACHT**
- Betroffene zu einem Facharzt für Psychiatrie bringen (Ein Hausarzt / Allgemeinmediziner reicht meistens nicht aus)
- Wenn Medikamente nicht anschlagen, kann Transkranielle Magnetstimulation (TMS) eine erfolgreiche Option sein
- Betroffenen gut zureden und sie davon überzeugen, dass ihre Situation weder permanent noch aussichtslos ist. Betroffene und ihr Umfeld dürfen **die Hoffnung niemals aufgeben**, denn die **Hirnforschung bringt stets neue Erkenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten hervor**.
- Die Sterbehilfe-Organisation EXIT ist totsicher nicht die anzustrebende Lösung

Quellen:

- Informationsmaterial zusammengestellt durch den Wissenschaftlichen Beirat der National Alliance for Research of Schizophrenia and Depression (NARSAD), www.narsad.org
- Fachdokumentation «Depression – Wie entsteht sie? Wie wird sie behandelt? Was ist der Zusammenhang mit Stress?» von PD Dr. med. Dr. rer. nat. Martin E. Keck, Clenia Privatklinik Schlössli, www.clenia.ch