



PFALZKLINIKUM
FÜR PSYCHIATRIE UND
NEUROLOGIE
AdÖR

Akademisches Lehrkrankenhaus der Uni Mainz



Mittendrin und nicht dabei

Depression verstehen und bewältigen

Dr. med. Sylvia Claus

Chefärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Pfalz-Klinikum Klingenstein

Depressionen erleben



PFALZKLINIKUM
FÜR PSYCHIATRIE UND
NEUROLOGIE
AdÖR

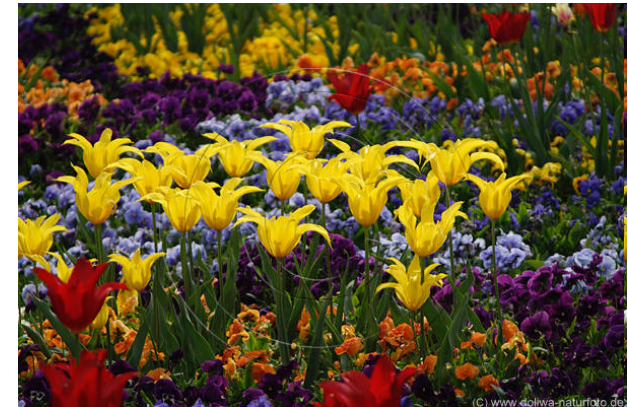
Akademisches Lehrkrankenhaus der Uni Mainz



**Manchmal scheint uns alles falsch und traurig
wenn wir schwach und müd in Schmerzen liegen
jede Regung will zur Trauer werden
jede Freude hat gebrochne Flügel**

**Und wir lauschen sehnsüchtig in die Weiten
ob von dorthin neue Freude käme.
Aber keine Freude kommt, kein Schicksal je von außen uns
Ins eigene Wesen müssen wir, vorsichtige Gärtner, lauschen
bis von dort mit Blumenangesichtern
neue Freuden wachsen, neue Kräfte.**

Hermann Hesse





Fragen zum Thema

- **Was ist eine depressive Verstimmung?**
- **Wie erkenne ich eine Depression?**
- **Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?**
- **Wie kann ich mich vor Depressionen schützen?**
- **Was kann ich als Angehöriger bei Suizidgefährdung tun?**
- **Wo bekomme ich Hilfe?**





Stimmung ist ein Barometer für die **gesamte momentane seelische Verfassung**

- **Gefühle**
- **Körperliches Befinden**
- **Gedanken**
- **Handlungen**





Woran erkenne ich Depressionen?

1. **Erscheinungsbild**
2. **Gefühlsebene**
3. **Typische Gedanken**
4. **Verhalten**
5. **Vegetatives Nervensystem**





Woran erkenne ich Depressionen?

1. Erscheinungsbild

- **Körperhaltung**
- **Gesichtsausdruck**
- **Sprache**

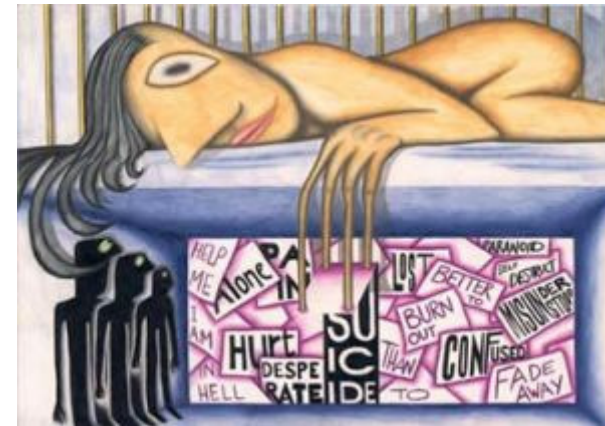




Woran erkenne ich Depressionen?

2. Gefühlsebene

- **Freudlosigkeit**
- **Hoffnungslosigkeit**
- **Gefühl der Gefühllosigkeit**
- **Angst und Sorge**
- **Innere Unruhe und Gereiztheit**



Woran erkenne ich Depressionen?



PFALZKLINIKUM
FÜR PSYCHIATRIE UND
NEUROLOGIE
AdÖR

Akademisches Lehrkrankenhaus der Uni Mainz

3. Ebene der Gedanken

- **Selbstkritik**
- **Zukunftsängste**
- **Grübelneigung**
- **Konzentrationsstörungen**
- **Versündigungs- und Verarmungsideen**
- **Suizidideen**



Woran erkenne ich Depressionen?



PFALZKLINIKUM
FÜR PSYCHIATRIE UND
NEUROLOGIE
ADÖR

Akademisches Lehrkrankenhaus der Uni Mainz

4. Handlungsebene

- **Allgemeine Aktivitätsminderung**
- **sozialer Rückzug**
- **Entschlußunfähigkeit**
- **Überforderung im Alltag**





Woran erkenne ich Depressionen?

5. Ebene des vegetativen Nervensystems

- **Appetitlosigkeit**
- **Gewichtsverlust**
- **Darmträgheit**
- **Libidoverlust**
- **Schlafstörungen**





Schlafstörungen

- **Häufigstes** Symptom bei Depressionen (98%)
- Häufig **erstes** Symptom der Depression



Schlafstörungen

- **Einschlafstörungen**
- **Durchschlafstörungen**
- **Frühmorgendliches Erwachen**
- **10% Hypersomnie**





Depression versus depressiver Verstimmung

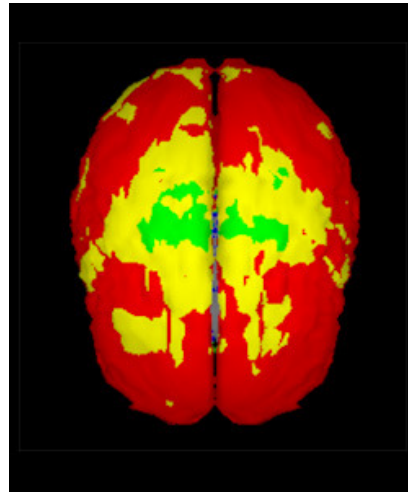
- Dauer mindestens **2 Wochen**
- Symptome den **ganzen Tag** über
- **Tiefe** der Symptome
- durch Aufmunterung **nicht modulierbar**
- **soziale** Beeinträchtigungen



Epidemiologie

- **20% Erkrankungsrisiko**
- **Ersterkrankung 35-40. LJ**
- **Frauen : Männer = 2 : 1**
- **Hausarztpraxis: 15-20% depressive Patienten**
- **15% der Patienten versterben am Suizid**

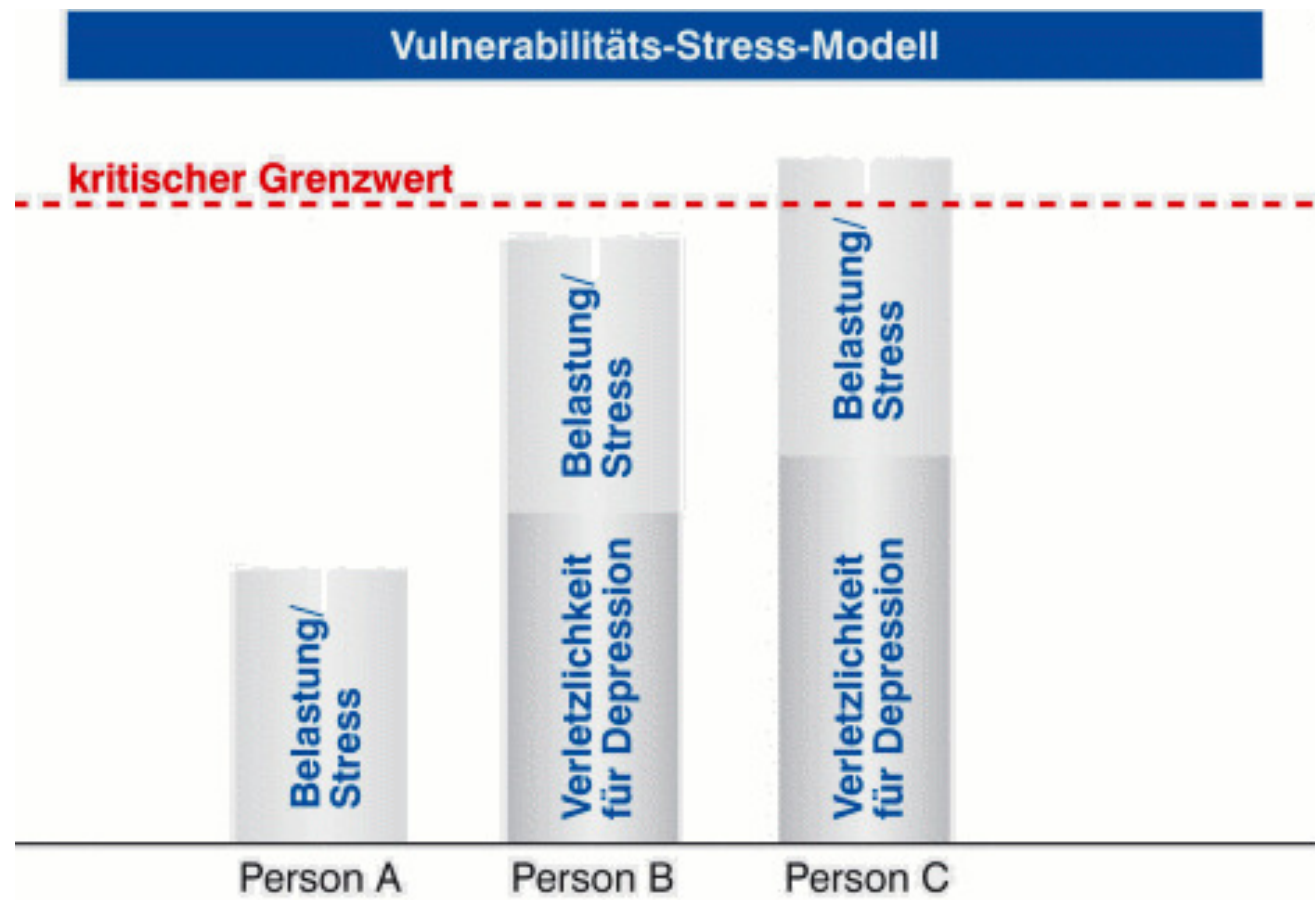




Ursachen: multifaktoriell

- **Genetische Faktoren**
- **Neurobiologische Faktoren**
- **Persönlichkeitsfaktoren**
- **Psychosoziale Belastungen**







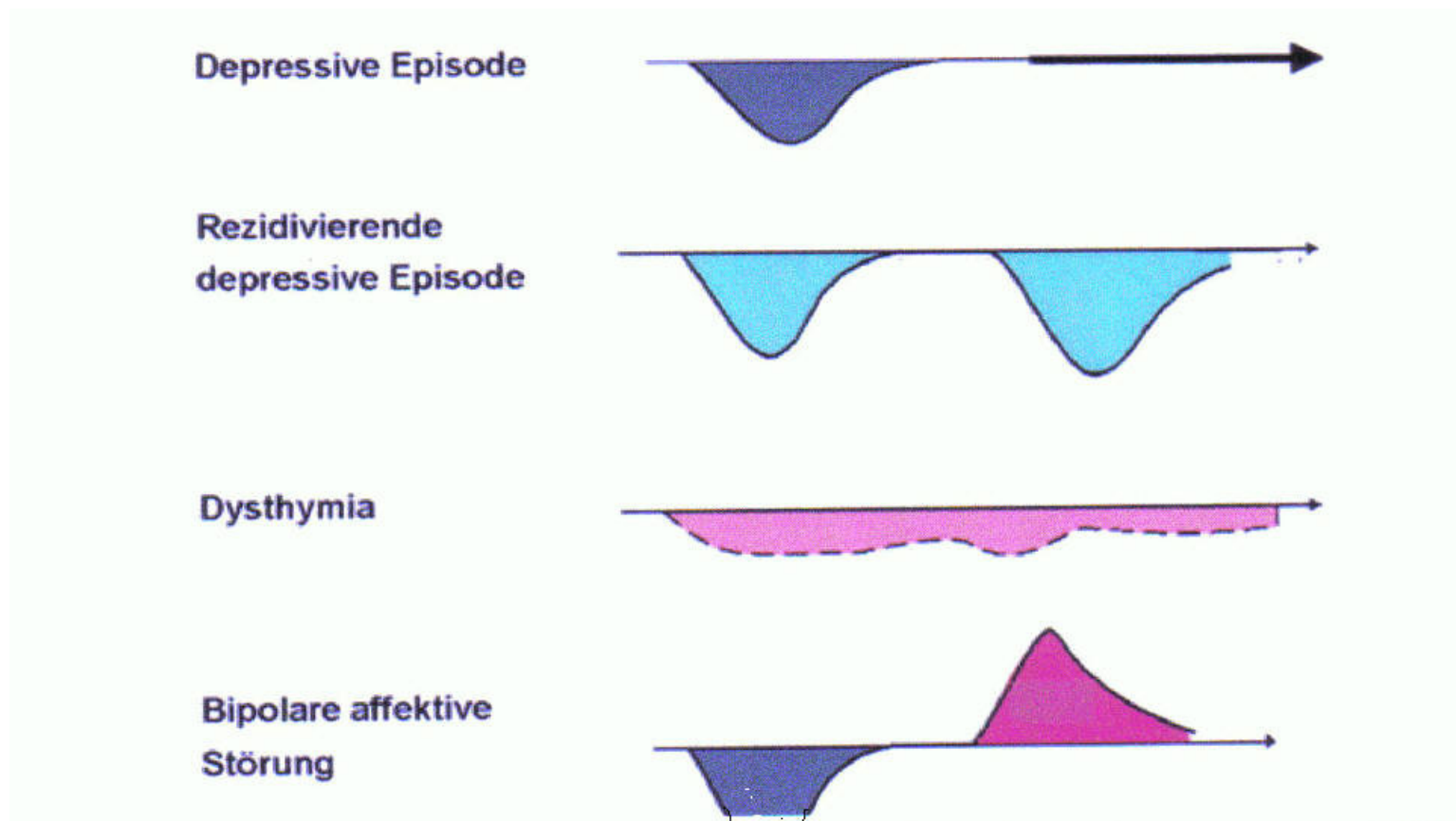
Ausschluß organischer Ursachen

- **Infektionen**
- **Stoffwechselstörungen**
- **Hormonelle Störungen**
- **Kardiopulmonale Erkrankungen**
- **Neurologische Erkrankungen**
- **Medikamente und Alkohol**





Verlaufsformen der Depression





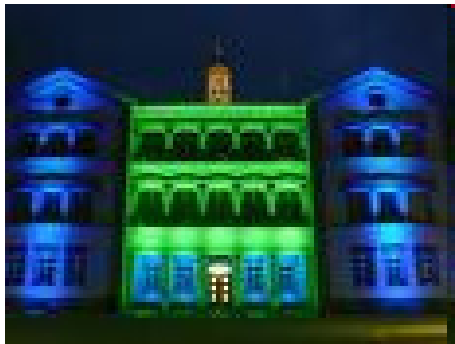
Prognose

- **Depressionen sind gut behandelbar!**
- **Phasenhafter Verlauf**
- **unbehandelt: ca. 6-8 Monate**
- **15-20% Dauer über 12 Monate**
- **Rückfallrisiko 75% bei schwerer Episode**
- **2/3 Vollremission**
- **Begleiterkrankungen verschlechtern die Prognose**





Wie werden Depressionen behandelt?



- **Medikamente**
- **Psychotherapie**
- **Bewegungstherapie**
- **Kreative Therapien**
- **Euthyme Therapie**
- **Selbstsicherheitstraining**
- **Sozialtherapeutische Maßnahmen**
- **Schlafentzugsbehandlung**
- **Elektrokrampftherapie**

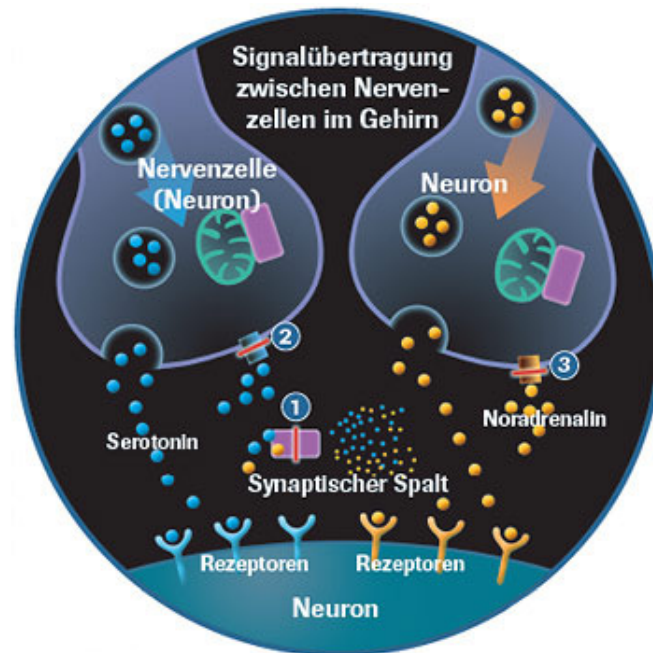




Therapiebaustein Antidepressiva

- **Antriebssteigernd und stimmungsaufhellend**
- **Verbesserung des Schlafes**
- **Bei mittelschweren und schweren Depressionen**
- **„Starthilfe“ für weitere Therapiemaßnahmen**

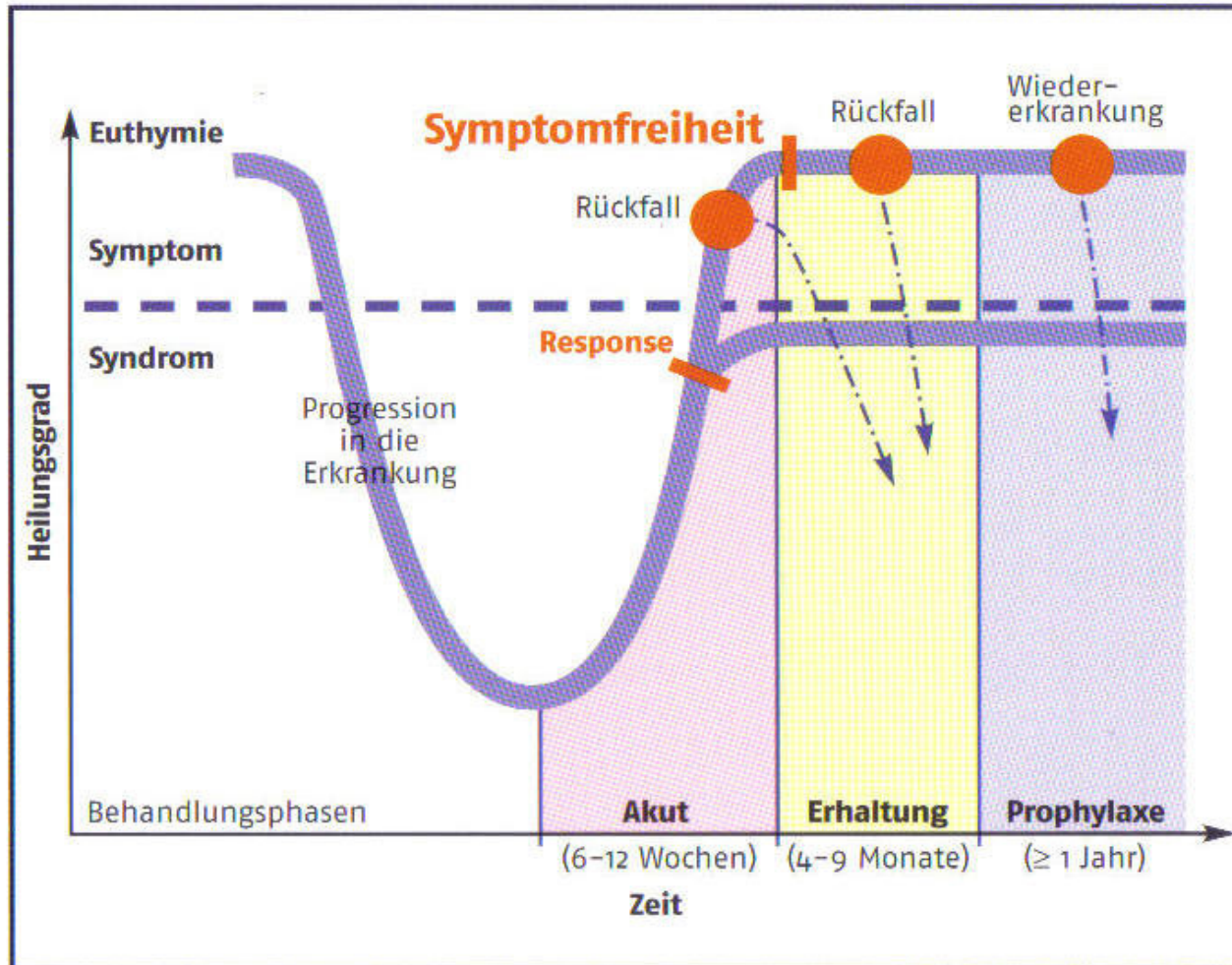




Therapiebaustein Antidepressiva

- Spezifische Wirkung an den Synapsen
- rasche Verbesserung der Schlafstörung
- Stimmungsaufhellung verzögert (10-14 Tage)
- **keine Abhängigkeit!!**

Wie lange wird behandelt?



Modifiziert nach Kupfer DJ. J Clin Psychiatry 1991;52(Suppl 5):28-34



Therapiebaustein Psychotherapie

- **Krankheitsverständnis**
- **Lebenskrisen meistern**
- **neue Ziele entwickeln**
- **Auslöser für Rückfälle vermeiden**
- **Bewältigungsstrategien erarbeiten**





Therapiebaustein Verhaltenstherapie

- Selbstbeobachtung: **Depressionstagebuch**
- Angenehme **Aktivitäten** planvoll steigern
- **Negative Gedanken** erkennen und **korrigieren**



Negative Gedanken korrigieren





Therapiebaustein Verhaltenstherapie

- Selbstbeobachtung: **Depressionstagebuch**
- Angenehme **Aktivitäten** planvoll steigern
- **Negative Gedanken** erkennen und **korrigieren**
- **Entspannung** erlernen
- **Soziale Fertigkeiten** trainieren



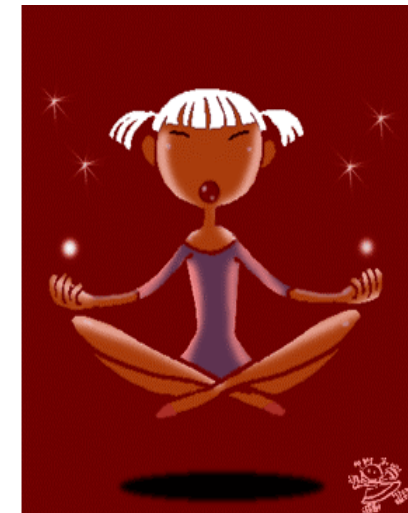
Therapiebaustein: Schlafentzug

- Depression mit **Morgentief**
- **60-70%** Erfolgsquote
- **Rasche** Stimmungsverbesserung
- **partieller** Schlafentzug in der **2. Nachthälfte**
- **cave:** hohe Rückfallrate



Was kann ich selbst tun?

- Angenehme **Aktivitäten** planen
- In **Bewegung** bleiben
- Sich etwas Gutes tun
- **Entspannungsübungen**
- **Freundschaften** pflegen
- Probleme lösen statt Grübeln...
- **Medikamente** regelmäßig einnehmen
- Auf **Frühzeichen** achten





PFALZKLINIKUM
FÜR PSYCHIATRIE UND
NEUROLOGIE
1888

Akademisches Lehrkrankenhaus der Uni Mainz

Was kann ich als Angehöriger tun?





Was kann ich als Angehöriger tun?

- Depression als **Krankheit** akzeptieren
- erreichbar bleiben
- **Zuversicht** vermitteln
- zur Therapie anhalten
- **Geduldig** bleiben
- “gute Ratschläge” vermeiden
- auf **eigene Überforderung** achten

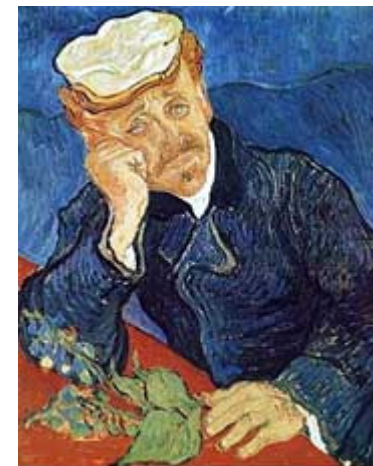




Woran erkenne ich eine Suizidgefährdung?

- Rückzug aus dem aktiven Leben
- Aggressionsumkehr
- Todesphantasien
- Vorbereitungshandlungen

➔ **Arzt und Klinikaufenthalt**



"Portrait Du Dr Gachet"
by Vincent van Gogh



Wo bekomme ich Hilfe?



- Hausarzt
- Nervenarzt
- Psychotherapeut
- Selbsthilfegruppe
- Institutsambulanz
- Tagesklinik
- Psychosomatik
- Psychiatrische Klinik

→ Flyer regionale Hilfsangebote



PFALZKLINIKUM
FÜR PSYCHIATRIE UND
NEUROLOGIE
AdÖR

Akademisches Lehrkrankenhaus der Uni Mainz



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!