

Was ist Depression?



Symptome einer depressiven Episode

niedergeschlagene Stimmung

Verlust von Interessen und Freude

auffällige Gewichtsveränderungen

wiederkehrende Gedanken an den Tod

Schlafprobleme

nahezu tägliche Erschöpfung

Gefühl von Wertlosigkeit

verringerte Konzentration

Die Symptome müssen erheblichen Leidensdruck erzeugen.

Die Symptome müssen mindestens zwei Wochen andauern.



Demographische Fakten

- Frauen entwickeln doppelt so häufig Depressionen.
- Eine von zehn Personen entwickelt in ihrem Leben eine Depression.
- Die erste depressive Episode entsteht bei den meisten Menschen zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr.



Risiken für Depression

- familiäre Veranlagung für Depression oder ähnliche Störungen.
- Armut, Arbeitslosigkeit, soziale Isolation oder andere belastende Lebensumstände.
- regelmäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum.



Psychotherapie

(Kognitive Verhaltenstherapie)

KVT arbeitet mit der Veränderung dysfunktionaler Gedanken und Verhaltensweisen.

KVT ist Studien zufolge in vielen Fällen mindestens genauso wirksam wie Medikamente, wenn nicht sogar wirksamer.

KVT ist die am besten untersuchte Form der Psychotherapie für Depression.



Medikation

(Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer)

SSRI erhöhen den Serotonin-Spiegel im Gehirn. (Serotonin wird mit Depression in Verbindung gebracht.)

Studien zeigten, dass SSRI am wirksamsten bei der Behandlung schwerer Depressionen sind.

SSRI wirken nicht sofort, es kann bis zu sechs Wochen dauern, bis sie ihre volle Wirksamkeit entfalten.

Die Kombination von Psychotherapie und medikamentöser Therapie hat sich als effektivste Form der Behandlung von Depression herausgestellt.



Andere Fakten

- Über die Hälfte aller Patienten mit Depression leiden zugleich an einer Angststörung.
- 60% aller Personen, die Suizid begangen haben, litten an einer Depression oder anderen affektiven Erkrankung.
- Sport und Bewegung haben laut Studien einen signifikanten antidepressiven Effekt.
- Depressive Episoden kommen neben manischen Episoden auch bei einer Bipolaren Störung vor.