



## Entscheidungshilfe Depressionen: Was ist eine Depression?

### Was ist eine Depression?



Mal einen schlechten Tag haben, sich niedergeschlagen fühlen oder über einen gewissen Zeitraum hinweg einfach nicht „gut drauf“ sein – wer kennt das nicht? Eine Depression unterscheidet sich jedoch von diesen allgemein bekannten Stimmungstiefs. Durchlebt ein Mensch über einen Zeitraum von **mindestens zwei Wochen** folgende Beschwerden, kann dies auf eine Depression hinweisen:

- **Niedergeschlagenheit / Schwermut**
- **wenig Interesse oder Freude**
- **Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben**

### Welche weiteren Beschwerden können auftreten?

Begleitend zu den oben genannten Hauptsymptome können z.B. mangelndes Selbstvertrauen, Schuldgefühle, wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid, Konzentrationsstörungen, Unentschlossenheit, Schlafstörungen und Appetitverlust bzw. Appetitzunahme auftreten.

Viele Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, leiden auch unter verschiedenen körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen oder sexuellen Störungen.

**Eine Depression ist ein gesundheitliches Problem und keine Sache des Charakters!**

### Wie häufig sind Depressionen?

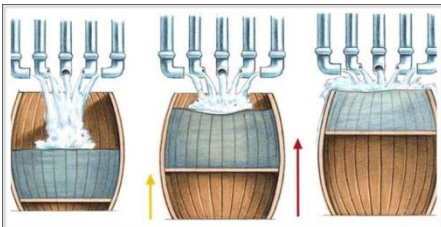


16 bis 20 von 100 Menschen erkranken mindestens einmal im Laufe ihres Lebens an Depressionen.

Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Auch Menschen mit einer **chronischen körperlichen Erkrankung** (z. B. Krebs, Herzerkrankungen oder Diabetes) haben eher mit Depressionen zu kämpfen. Depressionen können in jedem Lebensalter auftreten, oft in Kombination mit

einer weiteren psychischen Erkrankung wie z.B. einer Angsterkrankung.

### Wie entstehen Depressionen?



Wegbereiter für Depressionen können **biologische Faktoren** (z.B. Stoffwechselveränderungen im Gehirn), **familiäre Bedingungen** (z. B. Eltern mit Depressionen) oder **belastende Lebenserfahrungen** in der Vergangenheit sein. Kommen **aktuell belastende oder einschneidende Lebensumstände** hinzu (z.B. Trennungen, Tod eines wichtigen Menschen, Arbeitsplatzverlust),

können diese „das Fass zum Überlaufen bringen“. Auch manche **körperlichen Erkrankungen** (z.B. Schilddrüsenunterfunktion), bestimmte **Medikamente** (die „Pille“, Antibiotika), oder **Alkohol- bzw. Drogenmissbrauch** können Depressionen auslösen.

Gefördert durch:



Deutsche Gesellschaft  
für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Stand: September 2017

Oft es ist für Betroffene selbst zunächst schwierig, die Erkrankung zu akzeptieren. Sie fühlen sich von ihrem Umfeld unverstanden. Gut gemeinte Empfehlungen wie „Reiß dich zusammen“ oder Aufmunterungen wie „Kopf hoch, es wird schon wieder“ helfen jedoch nicht. Die Anzeichen einer Depression kommen oft „wie aus heiterem Himmel“ und ohne erkennbaren Anlass. Viele fühlen sich deswegen schuldig oder schlecht und denken: „Es ist doch alles in Ordnung, warum geht es mir so schlecht?“

**Niemand ist an seiner Depression „selbst schuld“.** Diese Erkrankung kann jeden treffen. Das Risiko an Depressionen zu erkranken, ist in Abhängigkeit von den genannten Auslösern mehr oder weniger hoch. Bricht die Erkrankung aus, kennt man aber oft aber den Grund nicht oder versteht nicht, warum es gerade jetzt dazu gekommen ist. Unterstützung von anderen (z.B. in einer Psychotherapie) kann aber helfen, diese Gründe herauszufinden oder Bereiche am eigenen Leben zu ändern, die Depressionen auslösen oder aufrechterhalten.

### Welche Schweregrade gibt es?

Im Allgemeinen unterscheidet man drei Schweregrade einer Depression:

- **Leichte Depression**  
Hierbei gelingt es noch unter großen Anstrengungen, den Alltag (z.B. Beruf, Freizeit, Aufgaben in der Familie) zu bewältigen.
- **Mittelschwere Depression**  
Die Arbeitsfähigkeit ist bereits eingeschränkt. Man zieht sich oft von seinen Freunden, Verwandten oder Kollegen zurück.
- **Schwere Depression**  
In diesem Zustand ist es in der Regel nicht mehr möglich, zu arbeiten, den Haushalt zu erledigen oder Freizeitaktivitäten nachzugehen.

Die Einteilung der Schweregrade richtet sich nach der Anzahl der Beschwerden oder Symptome, die vorhanden sind.

Bei einer leichten Depression treten mindestens vier, bei einer schweren Depression mindestens sieben von insgesamt zehn Symptomen auf.

#### Zehn Symptome bei Depressionen

##### HAUPTSYMPTOME

1. **Gedrückte depressive Stimmung**
2. **Interessenverlust, Freudlosigkeit**
3. **Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit**

##### ZUSATZSYMPTOME

1. Verminderte Konzentration
2. Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
3. Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
4. Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
5. Suizidgedanken oder –handlungen
6. Schlafstörungen
7. Verminderter Appetit

### Welche Verläufe gibt es?

Depressionen verlaufen typischerweise in Episoden, das heißt, dass die Krankheitsphasen zeitlich begrenzt sind und ohne Behandlung durchschnittlich nach ca. 6-8 Monaten von selbst zurückgehen. Werden Depressionen behandelt, dauern die Phasen deutlich kürzer. Bei manchen Menschen klingt eine Depression vollständig ab, bei manchen bleiben Restsymptome zurück. Wenn depressive Episoden bei einem Menschen mehrfach wiederkehren, spricht man von einer rezidivierenden Depression. Als Dysthymie bezeichnet man eine chronische Form der Depression mit einer Dauer von mindestens zwei Jahren, bei der die Symptomatik leichter ausgeprägt ist als bei einer depressiven Episode. Kommt eine voll ausgeprägte depressive Episode hinzu, wird dies „double depression“ (doppelte Depression) genannt.

Treten neben depressiven Phasen auch Phasen von gehobener Stimmungslage auf, so spricht man von einer bipolaren Störung. Diese Entscheidungshilfe bezieht sich allerdings nur auf die sogenannten unipolaren Depressionen (reine Depressionen ohne Phasen von Hochstimmung).

Quelle: <http://www.psychenet.de/de/entscheidungshilfen/entscheidungshilfen-depressionen/was-ist-eine-depression/was-ist-eine-depression.html>

Gefördert durch: