

Depressionen - Allgemeines/Ursachen

Depression – was ist das?

Die Erkrankung „Depression“ betrifft den gesamten Menschen. Sie hat nichts zu tun mit einer reinen Miss-Stimmung oder einfachem „Schlecht-Drauf-Sein“. Wer depressiv ist, erlebt eine Veränderung seines Erlebens und seiner Gefühle, er ist traurig, lust- und hoffnungslos und verliert das Interesse an seiner Umwelt. Die Erkrankung verändert außerdem das Denken des Patienten: Katastrophengedanken, negative Verallgemeinerungen, Selbstvorwürfe und der Zwang zu grübeln beherrschen ihn. Das veränderte Fühlen und Denken beeinflusst schließlich das Verhalten: Der Depressive zieht sich von seinen sozialen Kontakten zurück und wird inaktiv. Es kommt vor, dass der Patient nicht die Kraft findet, morgens aufzustehen, sondern den ganzen Tag grübelnd im Bett verbringt. Auch die Körperfunktionen werden von der Krankheit beeinflusst. Der Betroffene ist nervös, kann sich nicht konzentrieren und hat Gedächtnisstörungen. Typisch ist auch, dass ein unter Depressionen leidender Patient schlecht schläft. Die Erkrankung verändert also das ganze Leben des Menschen und bezieht auch seine Umwelt mit ein. Im Extremfall kann sie Selbstmordgedanken auslösen. Rund zehn Prozent aller Deutschen erkranken einmal oder mehrmals im Leben an einer schweren depressiven Episode.

Woran erkennt man eine Depression?

Ein einheitliches Erscheinungsbild gibt es bei der Depression nicht: Sie ist eine Erkrankung, die sich bei verschiedenen Menschen in sehr unterschiedlicher Weise äußern kann: Der Betroffene berichtet – häufig erst auf Nachfrage – über sein verändertes Erleben. Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Antriebslosigkeit, Schuldgefühle und Angst dominieren. Nicht selten sind die Patienten auch unfähig, überhaupt noch Gefühle empfinden zu können: „Ich bin wie versteinert“, sagen viele. Aber häufig berichten Patienten auch über Symptome, die eher an andere Erkrankungen denken lassen.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Facharzt für Neurologie und Psychiatrie oder einem Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Neben den Veränderungen im Verhalten und Erleben erzeugt sie nämlich auch nicht selten körperliche Beschwerden. Zum Beispiel berichten Patienten oft über Schlaflosigkeit, über Appetitstörungen und dass sie sehr schnell ermüden. Viele Betroffene vermeiden soziale Kontakte, stellen ihre Hobbys ein und ziehen sich vollständig zurück. Oft ist die Mimik und Gestik erstarrt und die Stimme leise und monoton.

Welche Ursachen haben Depressionen?

Depressionen haben selten nur eine einzige Ursache. Häufig wirken verschiedene Faktoren bei der Entstehung der Krankheit zusammen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Patienten mit einer Depression häufig vorher eine belastende Situation durchlebt haben. Das kann zum Beispiel der Tod eines nahestehenden Menschen sein oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Offenbar spielen auch soziale Faktoren eine Rolle, die von den Betroffenen verlangen, sich an neue Umstände anzupassen: zum Beispiel eine Heirat oder ein Wechsel des Wohnortes. Ein belastendes Ereignis muss aber nicht zwangsläufig in eine Depression führen. Alle Menschen durchleben in ihrem Leben belastende Situationen, aber nicht jeder erkrankt. Also müssen noch andere Faktoren hinzukommen, die zu der Entstehung der Krankheit „Depression“ beitragen. Nach Auffassung von Wissenschaftlern spielen die Erbanlagen eine erhebliche Rolle. Bestimmte Persönlichkeitsfaktoren können zusätzlich von Bedeutung sein. Schließlich kann auch eine körperliche Erkrankung – zum Beispiel eine Störung der Schilddrüsenfunktion – die Krankheit mit verursachen.

Alle diese Faktoren zusammengenommen bewirken im Gehirn des Betroffenen bestimmte neurobiologische Veränderungen – insbesondere scheint das Gleichgewicht von so genannten Botenstoffe gestört zu sein. Diese Botenstoffe sind für die Kommunikation und das Zusammenspiel der Gehirnzellen wichtig. Als Folge dieser Fehlfunktion entstehen die Symptome einer Depression.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung

Bei der Suche nach einem Facharzt für Neurologie und Psychiatrie oder einem Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.