

Depression –

Einfach nur traurig oder depressiv?

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus die Krankheit *Depression* wird, ist nicht immer leicht zu erkennen.

In dieser Information erfahren Sie, welche Anzeichen auf eine Depression hindeuten können und welche Behandlungsmöglichkeiten es bei Erwachsenen gibt.

Welche Anzeichen für eine Depression gibt es?

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine Depression vorliegt und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Die drei Hauptanzeichen sind:

- gedrückte, depressive Stimmung, die die meiste Zeit des Tages anhält und fast jeden Tag auftritt
- wenig Interesse und Freude an wichtigen Aktivitäten, beispielsweise an Hobbies, die früher Spaß gemacht haben
- verminderter Antrieb oder schnelle Ermüdung

Wenn zwei dieser drei Anzeichen bei Ihnen länger als 2 Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen.

Daneben können weitere Beschwerden auftreten:

- Probleme, aufmerksam zu sein, sich zu konzentrieren oder sich zu entscheiden
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Selbstvorwürfe und Schuldgefühle
- langsame Bewegungen und Sprache oder innere Unruhe, zum Beispiel nicht stillsitzen können
- Probleme beim Einschlafen, sehr frühes Aufwachen
- weniger Appetit, Gewichtsverlust oder aber ein starkes Bedürfnis viel zu essen
- Gedanken oder Versuche, sich selbst zu töten

Je nachdem wie viele Anzeichen vorliegen, unterscheiden Fachleute drei Schweregrade der Depression: leicht, mittelschwer und schwer. Für die Einteilung spielt es auch eine Rolle, wie schwer die Beschwerden sind und wie stark diese Sie einschränken.

Auch körperliche Beschwerden können Ausdruck einer Depression sein, zum Beispiel Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Schwindel oder Luftnot.

Der Zwei-Fragen-Test

Erste Hinweise auf eine Depression kann ein einfacher Test liefern: der *Zwei-Fragen-Test*.

- Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
- Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?



Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie sich Hilfe suchen. Eine Anlaufstelle ist eine ärztliche oder psychotherapeutische Praxis.

Wie wird eine Depression festgestellt?

Die Untersuchung beginnt mit einem Gespräch. Dabei möchte Ihre Ärztin oder Ihr Psychotherapeut mehr über Ihre Beschwerden, Ihre Lebenssituation, mögliche Begleiterkrankungen und entsprechende Medikamente erfahren. Wichtig ist auch, wie lange Sie die Beschwerden bereits haben und wann sie zum ersten Mal auftraten. Ein offenes Gespräch ist entscheidend, um herauszufinden, ob Sie eine Depression haben und wie stark sie ausgeprägt ist. Vielleicht bekommen Sie zusätzlich einen Fragebogen zum Ausfüllen.

Auch bei anderen seelischen oder körperlichen Krankheiten können Beschwerden auftreten, die einer Depression ähnlich sind. Daher können weitere Fragen und körperliche Untersuchungen hinzukommen, um andere Krankheiten auszuschließen.

Auf einen Blick



- Depressionen sind sehr häufig. Etwa 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.
- Die Krankheit hat viele Gesichter. Anzeichen sind unter anderem gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Antriebsschwäche.
- Ärztinnen und Psychotherapeuten können eine Depression feststellen. Das wichtigste Hilfsmittel dafür ist ein Gespräch.
- Die Grundlage jeder Behandlung sind „Hilfen zur Selbsthilfe“, damit Sie mit der Krankheit besser umgehen können. Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind beispielsweise Online-Programme, Psychotherapie und Antidepressiva.
- Welche Behandlung für Sie persönlich empfehlenswert ist, hängt davon ab, wie viele Beschwerden auftreten, wie schwer sie ausgeprägt sind und wie stark sie Sie einschränken. Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Psychotherapeutin entscheiden Sie, welche Behandlung in Ihrem Fall geeignet ist.

Kann eine Depression von allein weggehen?

Auch ohne Behandlung kann eine Depression nach einiger Zeit abklingen. Bleiben Depressionen unbehandelt, kann es sein, dass sie länger andauern oder häufiger wiederkehren.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Beschwerden einer Depression nachweislich verbessern können:

- einfache „Hilfen zur Selbsthilfe“, beispielsweise Bücher, Schulungen oder beratende Gespräche
- Online-Programme oder Apps gegen Depressionen. Wichtig ist, dass Ihre Ärztin oder Ihr Psychotherapeut diese verordnet und Sie bei der Behandlung begleitet.
- Psychotherapie
- Medikamente gegen Depressionen (Antidepressiva)
- ergänzende Maßnahmen, beispielsweise Bewegungs- oder Sporttherapie, Lichttherapie, Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige oder Ergotherapie

Welche Behandlung für Sie richtig ist, hängt vom Schweregrad der Depression ab. Der Krankheitsverlauf, Ihre Lebensumstände und mögliche Nebenwirkungen der Behandlung beeinflussen ebenfalls die Entscheidung. Deshalb ist es ratsam, dass Sie sich mit Ihrem Psychotherapeuten oder Ihrer Ärztin darüber verständigen.

Fachleute empfehlen diese Verfahren:

- **Leichte Depression:** Wenn Sie eine leichte Depression haben, können vielleicht schon einfache Maßnahmen ausreichen, wie beratende Gespräche, Informationen aus Büchern oder Online-Programme. Manchmal kann auch eine Psychotherapie ratsam sein. Eine Behandlung mit Antidepressiva sollte *nicht* als Erstes zum Einsatz kommen, kann jedoch in bestimmten Situationen in Frage kommen.
- **Mittelschwere Depression:** Hier empfehlen Fachleute zusätzlich zu Selbsthilfe-Maßnahmen *entweder* eine Psychotherapie *oder* Antidepressiva. Beide können sehr wahrscheinlich gleich gut helfen. Zusätzlich kann Ihr Arzt oder Ihre Psychotherapeutin Ihnen ein Online-Programm oder eine App anbieten.
- **Schwere Depression:** Antidepressiva *und* Psychotherapie gemeinsam sind hier am wirksamsten. Daher ist diese Kombination bei einer schweren Depression empfehlenswert. Zusätzlich können Online-Angebote die Kombinationsbehandlung unterstützen.

Bis die Behandlung anschlägt, kann es einige Zeit dauern. Es kann auch sein, dass Psychotherapie oder Antidepressiva nicht helfen. Dann ist es wichtig, die Ursachen dafür zu finden und falls nötig die Behandlung zu verändern.

Was Sie selbst tun können?

- Es kann helfen, zum Untersuchungsgespräch eine Person mitzunehmen, der Sie vertrauen. Sie kann Sie unterstützen und Ihre Stimmung „von außen“ beschreiben.
- Sport und Bewegung sind ein wichtiger Baustein der Behandlung. Versuchen Sie, sich kleine erreichbare Ziele zu setzen: ein Spaziergang oder eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie das, was Sie gerne tun.
- Wenn Sie eine Depression haben, kann es schwerfallen zu arbeiten. Dann können Sie sich krankschreiben lassen. Manchmal ist es aber besser, zur Arbeit zu gehen, zum Beispiel um eine Tagesstruktur zu haben. Mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Psychotherapeuten können Sie die Vor- und Nachteile abwägen.
- Auch andere kleine Aktivitäten können helfen: Ein Telefonat mit einer vertrauten Person, eine Verabredung, ein Gang zum Friseur oder ein selbstgekochtes Essen können kleine Erfolge sein.
- Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie Gesprächs- und Hilfsangebote von Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis an.
- Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dann können Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen.
- Informationen können helfen, besser mit der Krankheit umzugehen. Mehr zu Behandlungen und Beratungsangeboten lesen Sie unter:
www.patienten-information.de/uebersicht/depression.

Mehr Informationen



I. Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Nationalen VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression. Das Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Quellen:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression#methodik

Weitere Informationen zum Thema Depression

→ www.patienten-information.de/uebersicht/depression

II. Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):

→ www.nakos.de, Telefon: 030 3101 8960

Mit freundlicher Empfehlung



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

E-Mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

KBV