

Depression – ein komplexes Krankheitsbild anschaulich illustriert

6. Dezember 2023



Die Depression, früher lange Melancholie genannt, begleitet die Menschheit mehr oder weniger seit Anbeginn ihrer Geschichte. Etwa bis zum 18. Jahrhundert wurde bei Erkrankten von einer Art «Besessenheit» ausgegangen, von dunklen Mächten, welche die Betroffenen heimsuchten und denen sie nichts entgegenstellen konnten. Andererseits versuchten Anhänger der Vier-Säfte-Lehre bis ins 19. Jahrhundert, über den Körper Einfluss zu nehmen und die Melancholie, von den Hippokratikern der «schwarzen Galle» zugeordnet, von aussen zu kurieren. Inzwischen hat die Forschung und mit ihr die Therapie von Depressionen glücklicherweise grosse Fortschritte gemacht.

Ausschlaggebend für die Entwicklung einer Depression sind sowohl psychosoziale als auch körperliche Faktoren. Biochemisch betrachtet kommt es zu einem Ungleichgewicht verschiedener Botenstoffe im Gehirn. Die häufigsten psychosozialen Auslöser sind unter anderem Trennungen, der Verlust von Angehörigen oder des Arbeitsplatzes, hohe Leistungsansprüche an sich selbst oder von aussen sowie Einsamkeit sein. «Während die Welt einem Trauernden leer und arm erscheint, fühlt sich in der Depression das Ich selbst leer und arm an», schrieb der Psychoanalytiker Sigmund Freud in einem Versuch, das Krankheitsbild zu beschreiben.

Die Symptome

Die Hauptsymptome der Depression zeigen sich in Form eines stark reduzierten Antriebs. Alles, was zuvor noch leicht von der Hand ging, kann einem Erkrankten kaum überwindbare Mühe bereiten. Dessen Stimmung ist gedrückt, und es kommt zu einem massiven Interessensverlust. Der Wunsch nach sozialem Rückzug ist stark vorhanden, und es können ausgeprägte Selbstzweifel sowie Insuffizienzgefühle aufkommen, also die Überzeugung, Erwartungen nicht erfüllen zu können. Mitunter tauchen auch Schuldgefühle auf, gepaart mit Versagensängsten und dem Eindruck, der Umgebung zur Last zu fallen.

Depression ist nicht gleich Depression

Prinzipiell lassen sich verschiedene Formen der Depression unterscheiden. Einerseits gibt es einmalige depressive Episoden und andererseits wiederkehrende depressiven Phasen. Depressionen können in seltenen Fällen aber auch chronisch verlaufen. Daneben existieren chronische depressive Verstimmungen, und die Forschung unterscheidet zwischen unipolaren sowie bipolaren Depressionen, letztere sind besser bekannt als manische Phasen.

Die Diagnose

Obwohl die Depression eine sehr häufige auftretende Erkrankung ist, wird sie auch von medizinischem Fachpersonal nicht in allen Fällen sofort als solche diagnostiziert. Verbreitete Verfahren zur Einschätzung des Schweregrades einer depressiven Episode sind das Fremdbeurteilungsverfahren mit der Hamilton-Depressionsskala, das Selbstbeurteilungsverfahren mit dem Beck-Depressions-Inventar und das Inventar depressiver Symptome, das in einer Fremd- und einer Selbstbeurteilungsversion vorliegt. Mitunter wird eine Depression aber von einer anderen Erkrankung überdeckt und daher zunächst nicht erkannt.

Die Therapien

Bei der Therapie von Depressionen hat sich inzwischen in erster Linie eine Kombination aus Psychotherapie und medikamentöser Behandlung bewährt. Zunehmend gewinnen auch pflanzliche Präparate, Bewegung, Lichttherapie, Ernährung und neuere Behandlungsmethoden wie die Elektrokonvulsions- oder die Ketamintherapie an Bedeutung.

Referentin:

Dr. Maria Jehle-Danzinger

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie