



Gesellschaftliche relevante Erkrankungen

Unipolare Depression

Autor: Priv.-Doz. Dr. med. Sönke Arlt

Themen

- Was sind gesellschaftlich relevante Erkrankungen?
- Was ist eine Unipolare Depression?
- Diagnose, Symptome und Häufigkeit
- Entstehung und Verlauf
- Heutige und zukünftige Therapiemöglichkeiten
- Vorsorge



Was sind gesellschaftlich relevante Erkrankungen?

- Gesellschaftlich relevante Erkrankungen sind laut der Weltgesundheitsorganisation WHO solche, die eine **hohe persönliche und gesellschaftliche Krankheitslast** verursachen.
- Die **Krankheitslast** entsteht entweder durch **verlorene Lebensjahre durch einen vorzeitigen Tod** aufgrund einer Erkrankung oder durch **gelebte Lebensjahre mit Behinderung** durch einer Erkrankung.
- Die Krankheitslast wird in sog. „Disability-Adjusted Life Years“ (DALY) ausgedrückt.
- Die WHO gibt regelmäßig eine Liste der Erkrankungen heraus, die weltweit die größte Krankheitslast verursachen, zuletzt 2015 zu 306 verschiedenen Erkrankungen.

Erkrankungen mit hoher Krankheitslast und ihr Platz auf der Liste der Weltgesundheitsorganisation

Platz	Erkrankung
1	Herzinsuffizienz
2	Schlaganfall
5	Chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
8	Frühgeburt
11	Unipolare Depression
12	Diabetes mellitus



Was ist eine unipolare Depression?

Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine Kombination von sog. Haupt- und Zusatzsymptomen, die über mindestens 2 Wochen bestehen



3 Hauptsymptome:

- 1) niedergeschlagene, deprimiert oder gedrückte Stimmung
- 2) Interessenverlust an Dingen, die zuvor Freude bereitet haben
- 3) Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit

7 Zusatzsymptome:

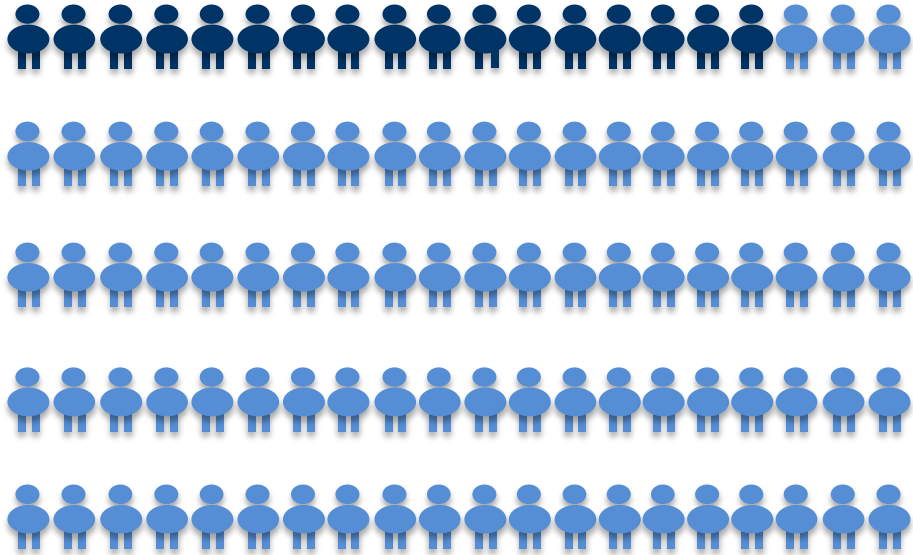
- 1) Verminderte Konzentration- und Aufmerksamkeit
- 2) Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- 3) Gefühle von Schuld- und Wertlosigkeit
- 4) Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- 5) Suizidgedanken, Selbstverletzung oder Suizidhandlungen
- 6) Schlafstörungen
- 7) Verminderter Appetit

Wie wird die Diagnose einer Depression gestellt?

- Die Diagnose einer Depression und deren Schweregrad wird durch die Kombination von Haupt- und Zusatzsymptomen über einen Zeitraum von mindestens 2 Wochen gestellt:

Anzahl Haupt- und Zusatzsymptome	Diagnose
2 + 2	Leichte depressive Störung
2 + 3-4	Mittelgradige depressive Störung
3 + \geq 4	Schwere depressive Episode

Wie häufig sind Depressionen und wer ist betroffen?



- 17 von 100 Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter einer Depression.
- Depressionen treten in jedem Lebensalter auf, besonders häufig bei jüngeren Frauen und älteren Menschen.
- Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.
- Menschen mit schweren und chronischen körperlichen Erkrankungen (z.B. Krebs oder Diabetes) sind ebenfalls häufig betroffen.



Entstehung und Verlauf einer Depression

Wie entsteht eine Depression?

- Bei den meisten Betroffenen bestehen Kombinationen von sog. Risikofaktoren (RF). Es existieren biologische und psychosoziale RF.

Wichtige biologische Risikofaktoren

- Familiäre Belastung mit Depressionen (maximal 50% Risiko bei eineiigen Zwillingen)
- Behandlung mit Medikamenten, die depressive Symptome auslösen
- Gehirnerkrankungen (z.B. Schlaganfall, Demenz)



Wichtige Psychosoziale Risikofaktoren

- Akute oder langfristige belastende Lebensereignisse oder Lebensumstände
- Schwere körperliche Erkrankung
- Bestehende andere psychische Erkrankung

- Es existieren 2 Verlaufsformen:

Anzahl Phasen von Depression über die Lebenszeit	Häufigkeit	Diagnose
1	20%	Depressive Episode
≥ 2	80%	Wiederkehrende (rezidivierende) depressive Störung



Heutige und zukünftige Therapiemöglichkeiten

Wie wird eine Depression behandelt?

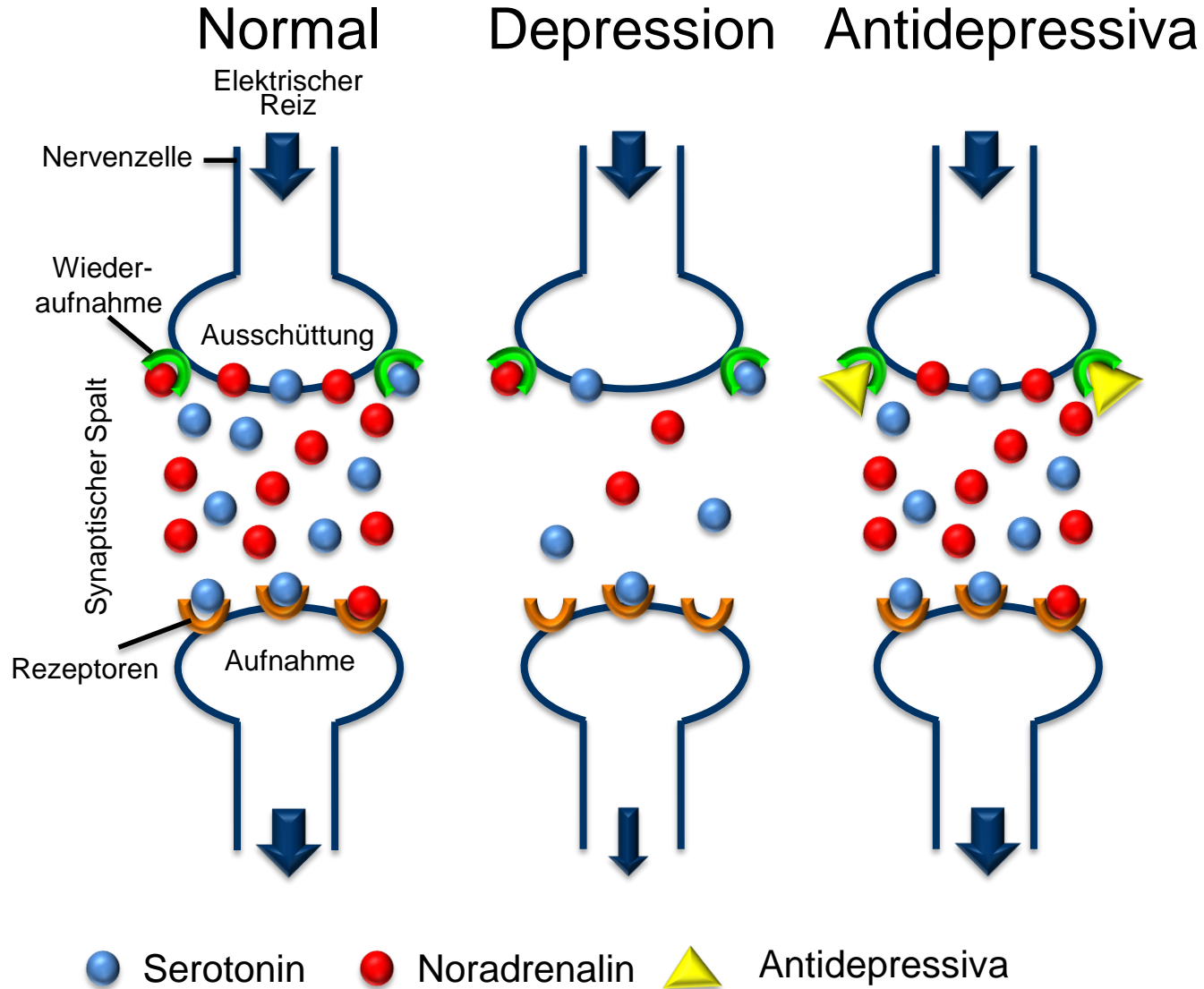
- Depressionen werden mit Psychotherapie und Antidepressiva behandelt. Die Art der Behandlung hängt von der Schwere ab.

Schwere der Depression	Art der Behandlung
Leichte depressive Störung	Zunächst abwarten mit Selbsthilfe, wenn Depression weiter besteht oder an Schwere zunimmt dann Psychotherapie oder Antidepressiva
Mittelgradige depressive Störung	Psychotherapie oder Antidepressiva
Schwere depressive Störung	Psychotherapie und Antidepressiva

- Aktuell werden ambulant drei Psychotherapien von der Krankenkasse finanziert

Art der Psychotherapie	Inhalt	Anzahl Therapie-stunden	Einzel (E)- oder Gruppen (G) Therapie
Kognitive Verhaltenstherapie	Bearbeitung von Denkmustern, Verbesserung sozialer und problemlösender Kompetenzen	20-40	E, G
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	Bearbeitet unbewusste psychische Vorgänge, z.B. unbewusste Konflikte oder verdrängte Erfahrungen	25-50	E
Analytische Psychotherapie	Bearbeitet Persönlichkeitsanteile, lebensüberdauernde Muster im Erleben und Verhalten	80-300 (E) 80-150 (G)	E,G

Antidepressiva - Wirkweise



- Bei Depressionen sind v.a. die Neurotransmitter Serotonin und Noradrenalin vermindert
- Serotonin und Noradrenalin sind an der Regelung von Stimmung, Schmerz, Schlaf, Denken, Appetit, Temperatur und Sexualität beteiligt.
- Die Wiederherstellung der normalen Menge an Serotonin und Noradrenalin wird v.a. durch die Hemmung der Wiederaufnahme erreicht.

- Antidepressiva sind bei mittelgradigen, schweren und v.a. chronischen Depressionen indiziert.
- Es stehen etwa 25 verschiedene Antidepressiva zur Verfügung, die je nach Wirkmechanismus in 9 Gruppen eingeteilt werden.
- Antidepressiva unterscheiden sich v.a. in ihrer anregenden oder beruhigenden Wirkung sowie in ihren Nebenwirkungen.
- Die Wirkung setzt zumeist innerhalb von 2 Wochen nach Erreichen einer therapeutischen Dosis ein.
- Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern die Persönlichkeit nicht.

- Metakognitives Training bei Depression (D-MKT)
- Behavioural Activation (BA)
- Acceptance and Commitment Therapie (ACT)
- Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)
- Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)



Vorsorge

Was kann ich zur Vorsorge tun?

- Alles was dem Gehirn hilft gesund zu bleiben, dient auch der Vorsorge einer Depression.
- Hierzu gehören z.B. körperliches Training, gesundes Essen, Alkohol in Maßen, Rauchverzicht, Stressvermeidung und -abbau und Training des Gehirns.
- Besteht bereits ein erhöhtes Risiko (genetische Belastung, höheres Lebensalter, andere psychische Störungen, schwere körperliche Erkrankungen) sollte eine Therapie sobald wie möglich begonnen werden.
- Wichtig ist eine rechtzeitige Therapie. Je schneller der Behandlungsbeginn, desto besser sind die Chancen, schnell aus der Depression herauszukommen und einer Chronifizierung vorzugbeugen.

Was kann helfen, um Rückfällen vorzubeugen?

- Die antidepressive Medikation über einen gewissen Zeitraum hinaus weiter einnehmen
- Ambulante Psychotherapie
- Eigene Auslöser der Depression erkennen
- Frühwarnzeichen erarbeiten – wie und womit hat meine Depression begonnen?
- Notfallplan erstellen

- Großes Angebot verschiedener Behandlungsmethoden und Medikamenten zur Behandlung der Depression
- Insgesamt gute Therapieerfolge mit psychiatrischer oder psychotherapeutischer Therapie
- Den meisten Menschen kann in einer Krise geholfen werden, auch in schweren depressiven Episoden mit Suizidgedanken
- Allerdings leiden viele Menschen, die einmal eine Depression hatten, später im Leben möglicherweise wieder unter einer depressiven Episode
- Durch Früherkennung und frühzeitiger Inanspruchnahme therapeutischer Hilfe kann man viel dazu beitragen, dass eine Depression schneller behandelt wird oder leichter verläuft

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit



Konzeption und Umsetzung:

- Prof. Dr. Martin Lambert, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Mail: lambert@uke.de
- M.Sc. Psych. Julia von Iljin, Arbeitsbereich Psychosen, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Mail: j.von-iljin@uke.de