



PATIENTEN- INFORMATION

**Depressive
Erkrankungen**



Was ist Depression?

Depression ist eine ernste Erkrankung.

Eine Depression zu haben heißt nicht – wie im täglichen Sprachgebrauch oft verwendet – „deprimiert“ zu sein. Depression ist nicht gleichzusetzen mit Traurigkeit, Unlust, Müdigkeit, Sorgen oder Erschöpfung. Solche Missstimmungen hat jeder Mensch gelegentlich, und in schlechten Zeiten können sie auch länger andauern.

Eine Depression hingegen ist eine Erkrankung, die möglichst frühzeitig behandelt werden muss, um eine Verschlechterung oder sogar chronische Erkrankung zu vermeiden.

Viele Betroffene befürchten, dass sie mit ihrem Leiden ein Einzelfall sind. Bei der Depression handelt es sich aber keinesfalls um eine seltene Erkrankung – die Wahrscheinlichkeit, irgendwann im Leben zumindest einmal an einer Depression zu erkranken, beträgt etwa 17% und nimmt tendenziell zu.



Wie erkennt man eine depressive Erkrankung?

Menschen, die an einer Depression leiden, weisen eine Reihe von Symptomen auf, und zwar **fast täglich, die meiste Zeit des Tages, über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen** in einem ungewöhnlichem Ausmaß und im Wesentlichen unbeeinflusst von den Umständen:

- ⇒ Haben Sie sich in letzter Zeit deprimiert und niedergeschlagen gefühlt?
- ⇒ Haben Sie bemerkt, dass Sie, im Gegensatz zu vor Beginn Ihrer Beschwerden, deutlich weniger Interesse an Hobbies, Arbeit bzw. Dingen des alltäglichen Lebens haben?
- ⇒ Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie weniger Gefühle empfinden als vor Ihrer Erkrankung (z.B. Freude, aber auch Mitgefühl)?
- ⇒ Hat Ihre Energie/Tatkraft abgenommen? Unternehmen Sie weniger als vor Beginn der Beschwerden?
- ⇒ Haben Sie an Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl verloren?
- ⇒ Machen Sie sich vermehrt Selbstvorwürfe, oder haben Sie häufiger Schuldgefühle als früher?
- ⇒ Denken Sie vermehrt darüber nach, dass Sie das Leben nicht mehr freut oder dass Sie sich etwas antun könnten? Wenn ja, haben Sie sich darüber auch schon konkrete Vorstellungen gemacht oder versucht, sich das Leben zu nehmen?
- ⇒ Hat Ihr Denk- bzw. Konzentrationsvermögen nachgelassen?
- ⇒ Leiden Sie in letzter Zeit vermehrt unter Anspannung oder innerer Unruhe?
- ⇒ Hat Ihr sexuelles Interesse abgenommen?
- ⇒ Hat sich an Ihrem Appetit oder Gewicht etwas verändert?
- ⇒ Können Sie schlechter schlafen als früher?

Wenn man an sich einige der im Fragebogen genannten Anzeichen entdeckt, so bedeutet dies nicht unbedingt, dass man an einer Depression leidet.

Es ist jedoch wichtig, in so einem Fall mit einem Arzt über diese Probleme zu sprechen, da nur so abgeklärt werden kann, ob eine krankhafte Depression vorliegt oder die Beschwerden auf eine andere Erkrankung zurückzuführen sind.

Zusammen mit einer Depression treten häufig auch körperliche Beschwerden auf, wie zum Beispiel:

- Kopfschmerzen
- Kreislaufabläßigkeit mit Kollapszuständen
- Herzbeschwerden
- vermehrte Angst
- Übelkeit, Erbrechen
- Durchfall oder Verstopfung
- Kreuzschmerzen
- Gewichtsverlust

Mögliche Ursachen für eine Depression

Eine Depression wird nicht durch einen einzigen Faktor verursacht. Man kann davon ausgehen, dass die Entstehung einer Depression durch eine Kombination von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren erklärt wird.

Bestimmte belastende Lebensumstände können bei einer depressiven Veranlagung zum Ausbruch bzw. Wiederauftreten der Erkrankung führen. Manche Menschen leiden jedoch auch unter Depressionen, wenn die Lebensumstände zufriedenstellend sind.

Oft treten Depressionen als Begleiterscheinung zu anderen Erkrankungen auf, wie z.B. Krebserkrankungen oder infolge der Einnahme bestimmter Medikamente.

Eine Depression wird nicht durch persönliche Schwäche oder fehlende Willensstärke verursacht. Sie ist eine Erkrankung, die behandelt werden kann!

Behandlungsarten

Die häufigsten Behandlungsarten sind:

- medikamentöse Therapie
- Psychotherapie
- Kombination von medikamentöser und Psychotherapie

Welche dieser Therapieformen im Einzelfall am besten geeignet ist oder ob auch andere Therapieformen in Frage kommen, muss gemeinsam von Arzt und Patient festgelegt werden.

Wie bei anderen Erkrankungen kann es erforderlich sein, zunächst ein oder mehrere Behandlungsmethoden zu erproben, bevor die geeignetste Methode gefunden wird. Es ist daher wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen, wenn die erste Behandlungsmethode nicht erfolgreich ist. In fast jedem Fall gibt es eine Behandlungsmethode, die hilft!

Bei sehr schweren Depressionsformen und bei akuter Suizidgefahr kann auch die Zuweisung in eine psychiatrische Krankenabteilung/Krankenhaus notwendig sein.

Wie erfolgt die Behandlung

Nachdem organische Ursachen für Depression ausgeschlossen wurden, erfolgt die Behandlung in zwei, in manchen Fällen in drei Stufen:

1. Akuttherapie

Ziel der Akuttherapie ist die Bekämpfung der Symptome. Es ist wichtig zu wissen, dass eine bemerkbare Wirkung erst nach zwei bis drei Wochen eintritt, allfällige Nebenwirkungen jedoch sofort auftreten können.

Die Behandlung darf daher keinesfalls bereits nach wenigen Tagen abgebrochen werden, weil sie noch nicht die gewünschte Wirkung zeigt!

2. Erhaltungstherapie

Auch nach der Besserung der Beschwerden ist eine sogenannte Erhaltungstherapie zur Behandlung von PatientInnen mit Depression über 6-12 Monate notwendig, um einen Rückfall zu vermeiden.

Ein früheres Absetzen der Therapie – auch wenn die Beschwerden abgeklungen sind – erhöht das Rückfallrisiko erheblich. Die Therapie darf nie eigenmächtig, ohne Beratung mit dem behandelnden Arzt abgesetzt werden! Gleiches gilt für eine Änderung der Dosierung des verordneten Medikaments.

3. Rezidivprophylaxe

Im Falle immer wiederkehrender Depressionen ist eine sogenannte Rezidivprophylaxe erforderlich. Darunter versteht man eine oft über viele Jahre dauernde medikamentöse Behandlung. Die Entscheidung, ob und in welcher Art eine solche Behandlung erforderlich ist, wird normalerweise von einem Facharzt getroffen.

Was kann man selbst zur Behandlung beitragen!

- ⇒ Unbedingt alle Termine einhalten, unabhängig davon ob sich die Beschwerden gebessert haben oder nicht!
- ⇒ Fragen stellen!
- ⇒ Medikamente verschreibungsgemäß einnehmen!
- ⇒ Den behandelnden Arzt über Nebenwirkungen informieren, sobald diese festgestellt werden!
- ⇒ Dem behandelnden Arzt berichten, wie das Medikament wirkt!

Besonders wichtig ist es, die eigene Erkrankung zu akzeptieren und sich mit dem Behandlungskonzept auseinander zu setzen. Außerdem kann der Genesungsprozess weiter gefördert werden, wenn man sich aktiv damit beschäftigt, was das eigene Wohlempfinden hebt und diese „wiedererwachenden“ Fähigkeiten fördert.

Wenn Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen wollen, finden Sie unter:

www.selbsthilfegruppen.co.at

Informationen zu den Dachverbänden aller Bundesländer (außer dem Burgenland), die auch unter folgenden Telefonnummern zu erreichen sind:

Wien: 01/4000-666-12
Niederösterreich: 02742/ 22 6 44
Oberösterreich: 0732/79 76 66
Steiermark: 0316/38 21 31 - 12
Kärnten: 0463/50 48 71
Salzburg: 0662/88 89 - 258
Tirol: 0512/57 71 98 - 0
Vorarlberg: 05572/26 374

Wie können Angehörige und Freunde helfen?

Gut gemeinte Aufmunterungsversuche wie „Nimm dich zusammen“ oder „Anderen geht es noch viel schlechter“ helfen nicht weiter, sondern vermitteln einem depressiven Menschen nur das Gefühl, versagt zu haben und setzen ihn noch mehr unter Druck.

Die Bereitschaft, immer für ein Gespräch zur Verfügung zu stehen – falls dies vom Erkrankten gewünscht wird – ist hingegen hilfreich.

Weiters sind folgende Fakten wichtig, um die Situation eines depressiven Menschen besser verstehen zu können:

- ⇒ Depression ist eine ernsthafte Erkrankung
- ⇒ Depression ist eine behandelbare Erkrankung
- ⇒ Antidepressiva und Psychotherapie sind heute bewährter Standard der Therapie und schließen einander nicht aus
- ⇒ Therapieziele sind Besserung von Symptomatik sowie Wiedererlangung von Arbeits- und Beziehungsfähigkeit
- ⇒ Behandlung einer Depression braucht Zeit und Geduld
- ⇒ Depressives Nichtleistenkönnen ist echtes vorübergehendes Nichtkönnen, kein Nichtwollen
- ⇒ Gemeinsame Aktivitäten sind hilfreich
- ⇒ Suizidabsichten müssen beachtet und ernst genommen werden
- ⇒ Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt ist wichtig und notwendig
- ⇒ Behandlung einer Depression kann zur Langzeittherapie werden



Die Initiative Arznei & Vernunft ist...

...ein Gemeinschaftsprojekt vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Pharmig (Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs) und der Wirtschaftskammer Österreich sowie der Ärzte- und der Apothekerkammer.

Das Ziel ist, einen noch vernünftigeren Umgang mit Arzneimitteln auf allen Ebenen des Gesundheitswesens zu fördern.



Impressum:

Initiative Arznei & Vernunft

c/o: Pharmig, Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

Garnisongasse 4/1/6, 1090 Wien,

Tel.: +43/1/40 60 290, ZVR-Zahl: 319425359

e-mail: office@pharmig.at, www.pharmig.at

c/o: Hauptverband der österr. Sozialversicherungsträger

Kundmannngasse 21, 1031 Wien, Tel. +43/1/71132-3800,

e-mail: presse@hvb.sozvers.at, www.sozialversicherung.at

Produktion: www.kapazunder.com

Cover: Atelier Sonnensegel, 1040 Wien (eine Initiative von
PRO MENTE WIEN), www.atelier-sonnensegel.at