A woman is shown in profile, looking downwards. Her face is partially obscured by a dark, textured overlay. The background is dark with some faint, colorful patterns. The overall mood is somber and reflective.

Prof. Dr. Samuel Pfeifer

DEPRESSION – Symptome, Formen, Verlauf

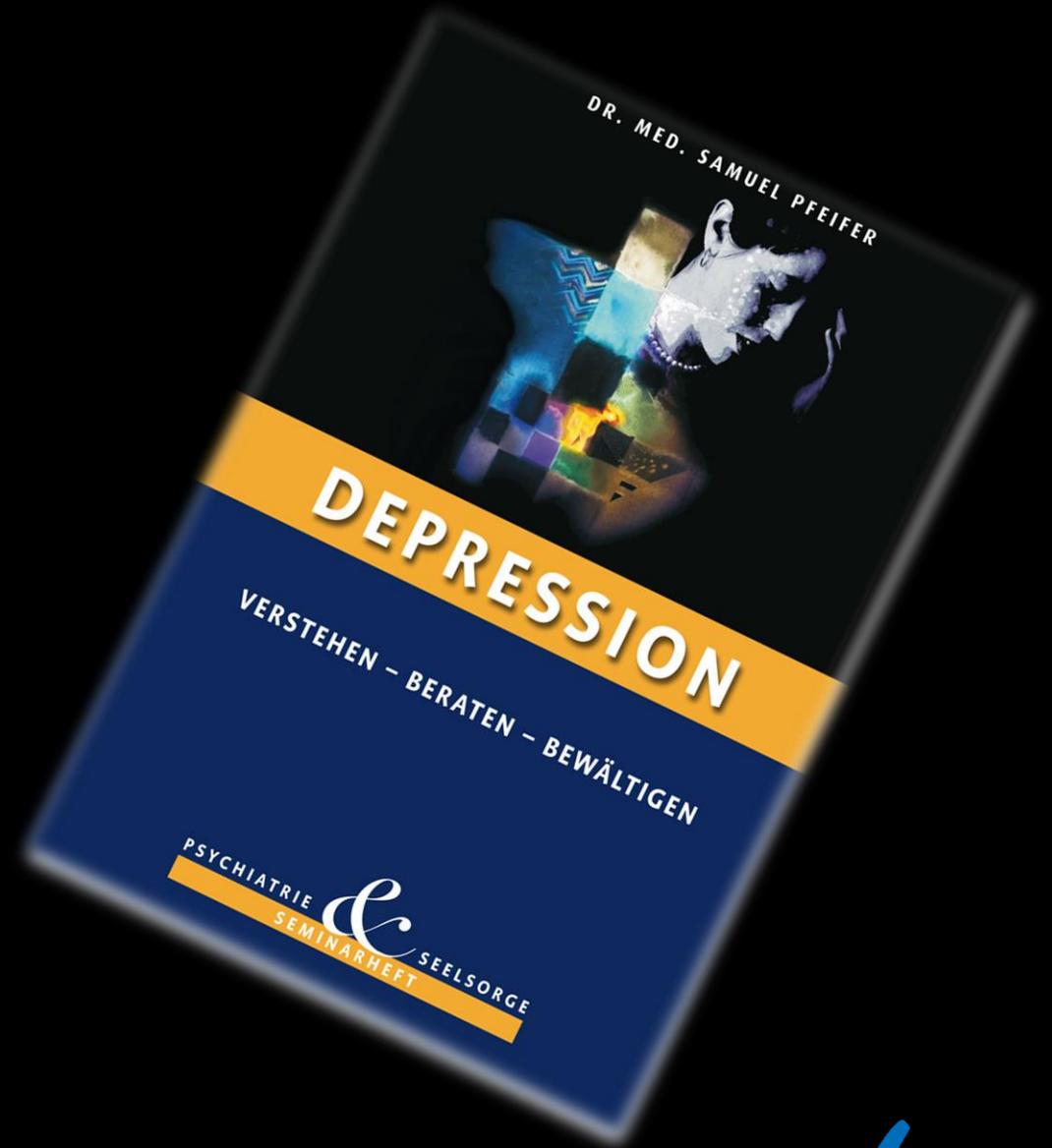
SEMINARHEFT

- » 40 Seiten
- » Kurz und prägnant
- » Mit vielen Hinweisen auf weiterführende und ergänzende Literatur

GRATIS

DOWNLOAD:

www.seminare-ps.net/ipad



Häufigkeit und Grundsymptome

- » Depressionen sind häufig: rund **17 %** haben in ihrem Leben mindestens eine Episode mit einer Depression erlebt.
- » **Jede vierte Frau und jeder achte Mann** ist im Laufe des Lebens von einer Depression betroffen. Frauen erkranken also zwei- bis dreimal so häufig an einer Depression wie Männer.

Vier HAUPTSYMPTOME

1. **Depressive Verstimmung**
2. **Denkhemmung**
3. **Psychomotorische Hemmung oder Erregung**
4. **Somatische / vegetative Störungen** (nicht immer vorhanden)

Eine 3000 Jahre alte Klage



BILD: Richard Stocker / Flickr

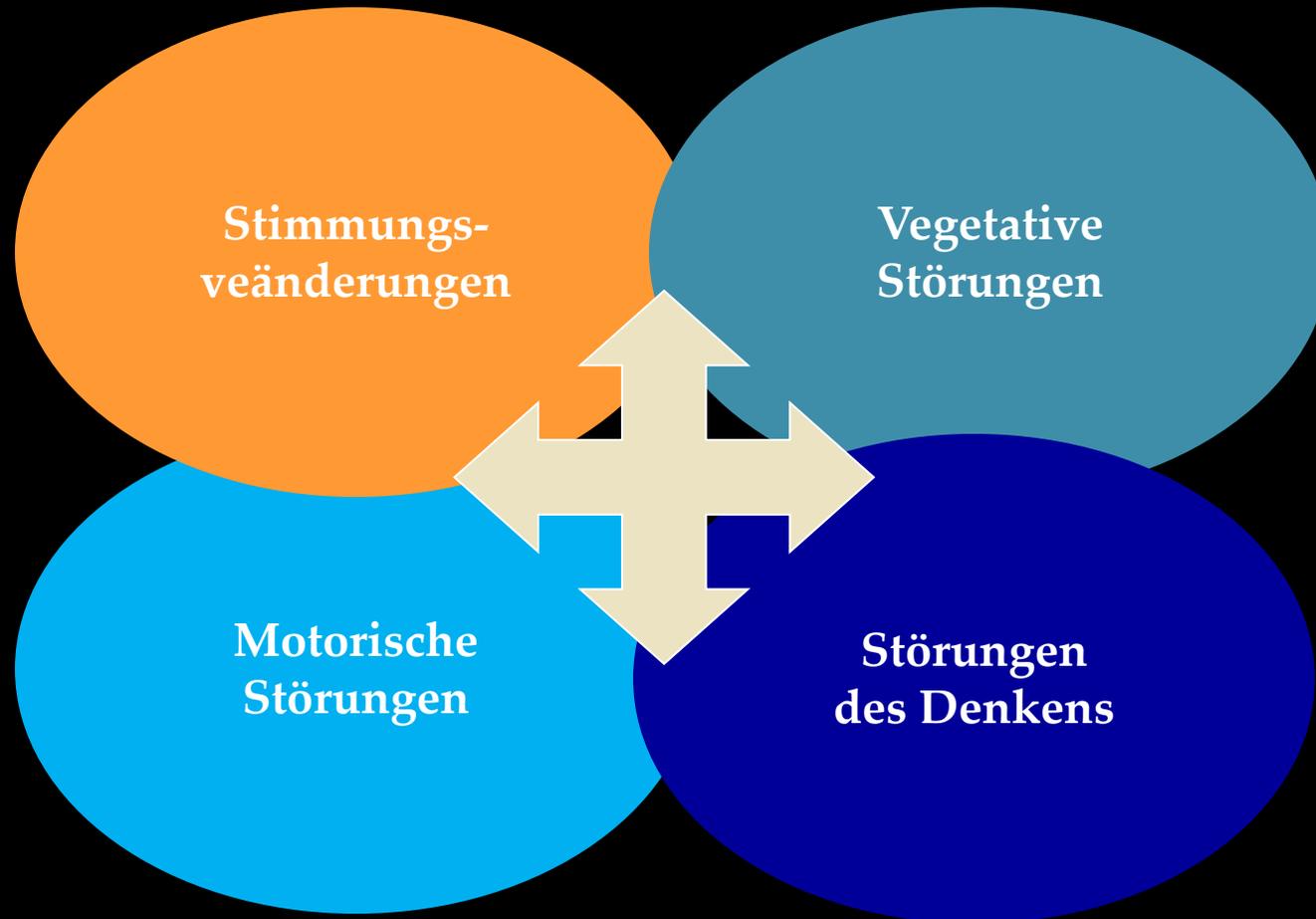
» «Hilf mir, o Gott! / Schon reicht mir das Wasser bis an die Kehle. Ich bin in tiefem Schlamm versunken / und habe keinen Halt mehr; ich geriet in tiefes Wasser, / die Strömung reißt mich fort. Ich bin müde vom Rufen, / meine Kehle ist heiser, mir versagen die Augen, / während ich warte auf meinen Gott.»

(Psalm 69)

Auswirkungen der Depression

- » Erschöpfung, Schweregefühl, Verlangsamung
- » Traurigkeit, Verlust von Freude und Genussfähigkeit.
- » Selbstabwertung
- » Minderwertigkeits- und Schuldgefühle
- » Sozialer Rückzug
- » Sinnlosigkeit des Lebens
- » Hoffnungslosigkeit
- » Todeswunsch

Alle diese Symptome können sich auch auf das Glaubensleben auswirken



Schlüsselfragen



- » Können Sie sich noch freuen?
- » Haben Sie weniger Interesse?
- » Sind Sie weniger initiativ als früher?
- » Fühlen Sie sich tagsüber erschöpft, ohne Schwung?
- » Fühlen Sie sich nervös, innerlich gespannt, ängstlich?
- » Fällt es Ihnen schwerer als sonst, Entscheidungen zu treffen?

Schlüsselfragen - 2



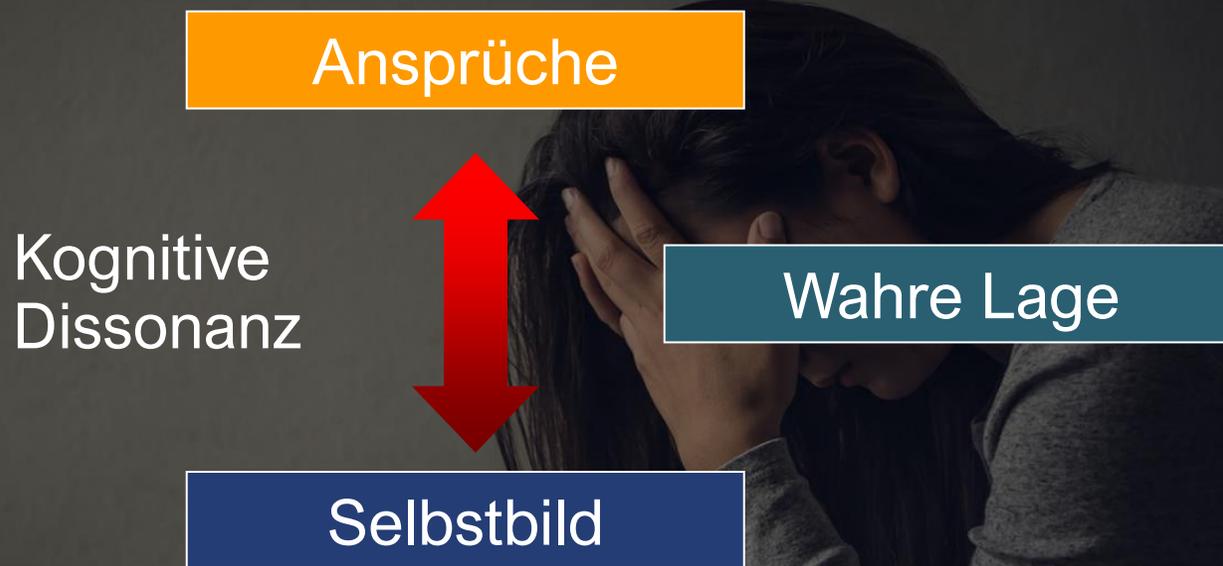
- » Haben Sie Schlafstörungen?
- » Haben Sie Schmerzen, verspüren Sie einen Druck auf der Brust?
- » Haben Sie wenig Appetit, haben Sie an Gewicht verloren?
- » Haben Sie Schwierigkeiten in sexueller Hinsicht?
- » Neigen Sie in letzter Zeit vermehrt zum Grübeln?
- » Plagt Sie das Gefühl, ihr Leben sei sinnlos geworden?

Denkhemmung



- » Depressive Gedankeninhalte
- » kognitive "Denkfehler"
- » Grübeln
- » Entschlussunfähigkeit
- » in schweren Fällen depressive Wahnideen (Verarmung, Versündigung, Versagen)

Denken: Das Selbstbild bei Depressiven



DIE KOGNITIVE TRIADE:

- » Negative Sicht seiner selbst
- » negative Bewertung der Umwelt
- » negative Zukunftserwartung

Körperliche / vegetative Störungen



- » Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Mundtrockenheit
- » Druck- und Engegefühl im Hals und über der Brust
- » Schweissausbrüche, Herzklopfen, Herzbeklemmung, inneres Beben
- » Gewichtsabnahme, Magenschmerzen, Magendruck, Blähungen, Verstopfung, chronischer Durchfall
- » Harndrang, Unterleibsschmerzen
- » rheuma-ähnliche chronische Schmerzzustände
- » gestörte Sexualfunktion
- » allgemein: Kraftlosigkeit und fehlende Frische, rasche Erschöpfbarkeit

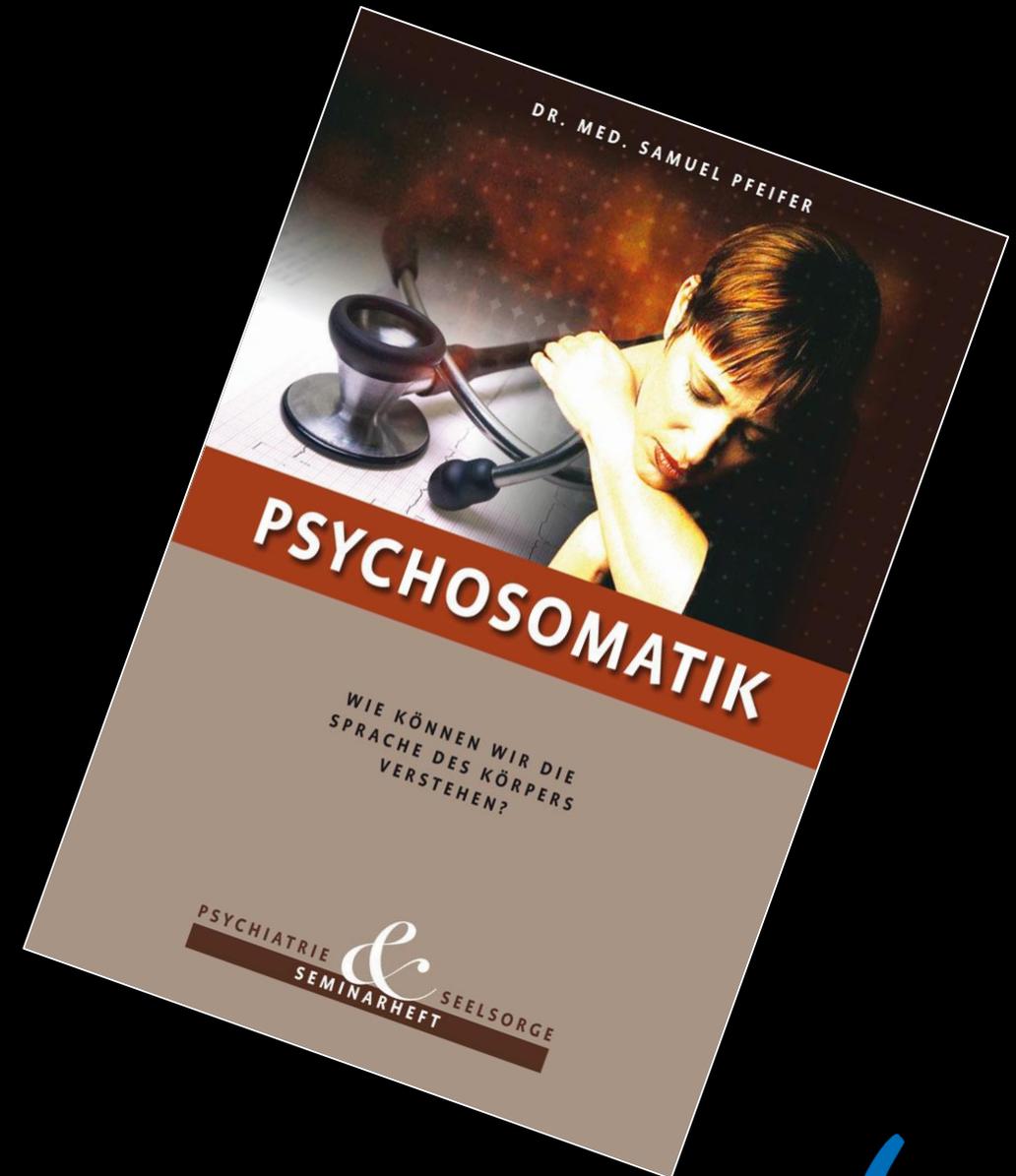
SEMINARHEFT

- » 40 Seiten
- » Kurz und prägnant
- » Mit vielen Hinweisen auf weiterführende und ergänzende Literatur

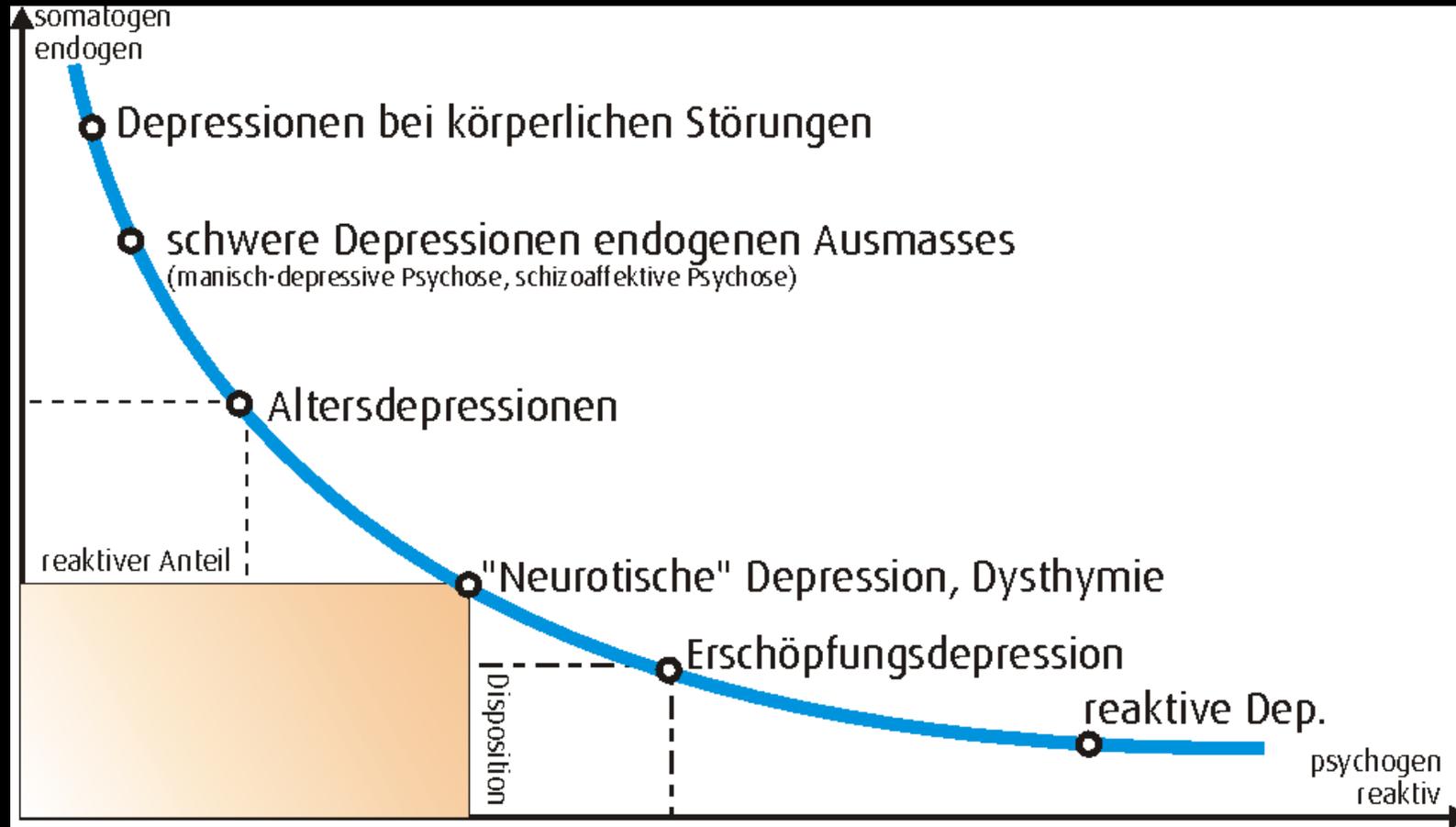
GRATIS

DOWNLOAD:

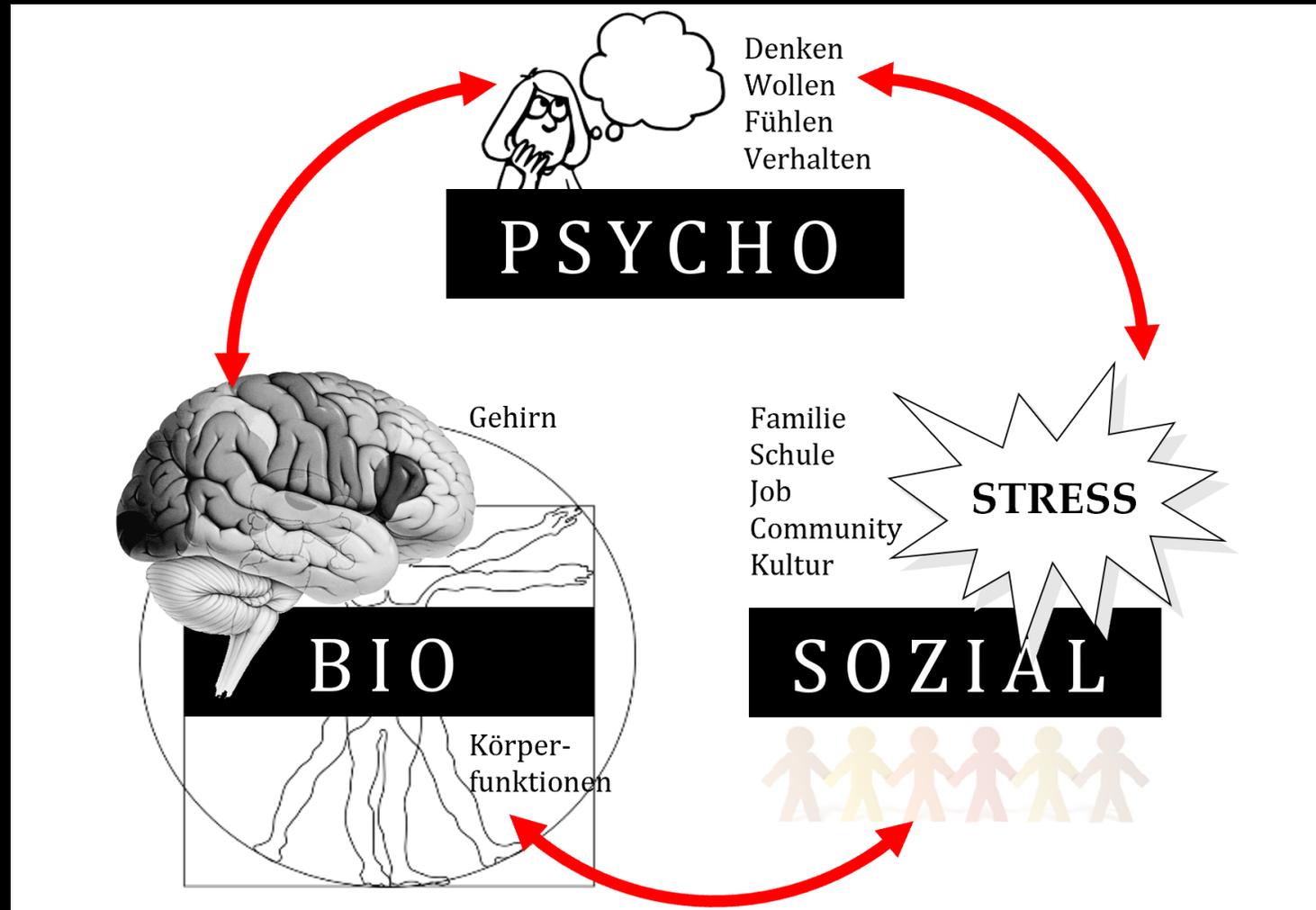
www.seminare-ps.net/ipad



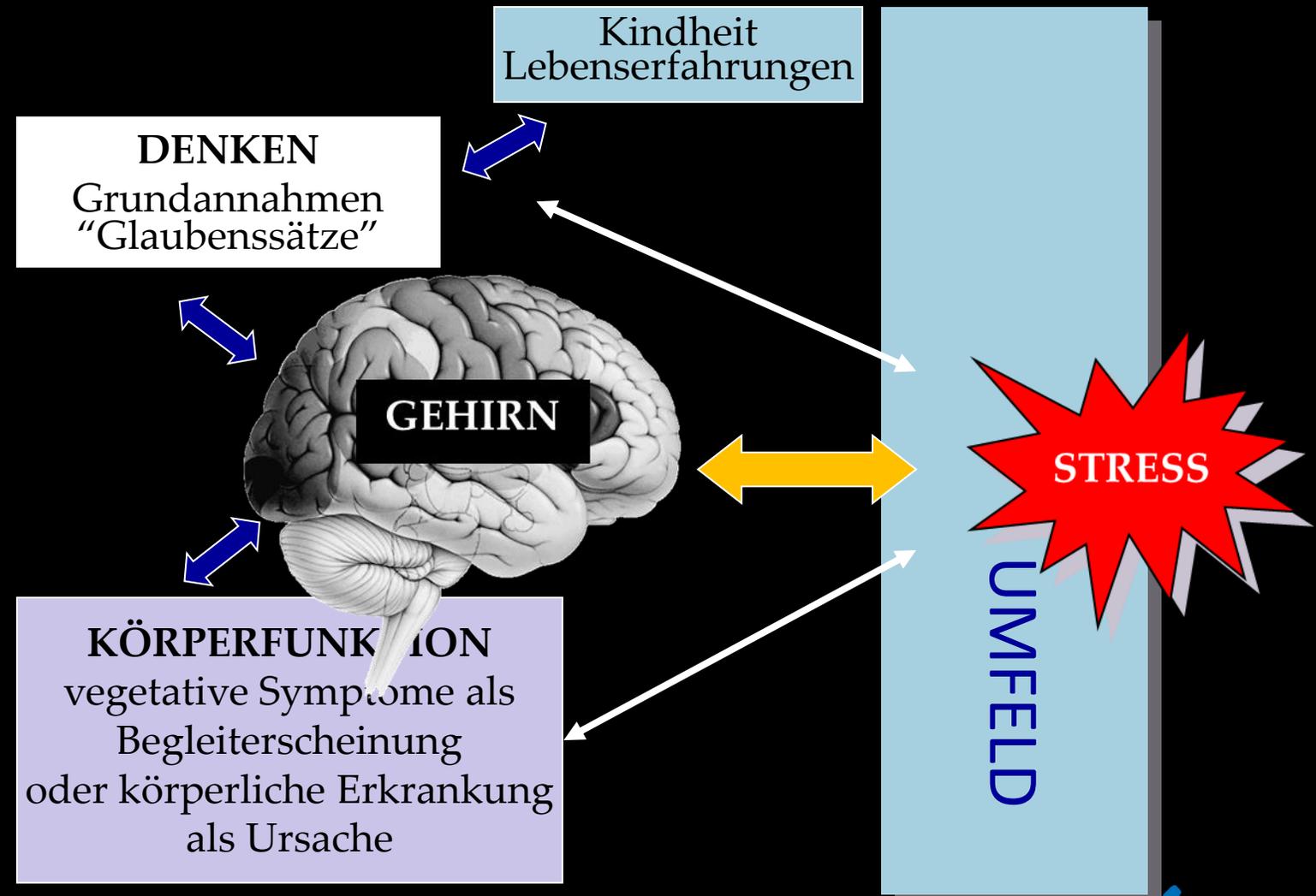
Die Formen der Depression



Wie entstehen Depressionen? – Bio-psycho-sozial

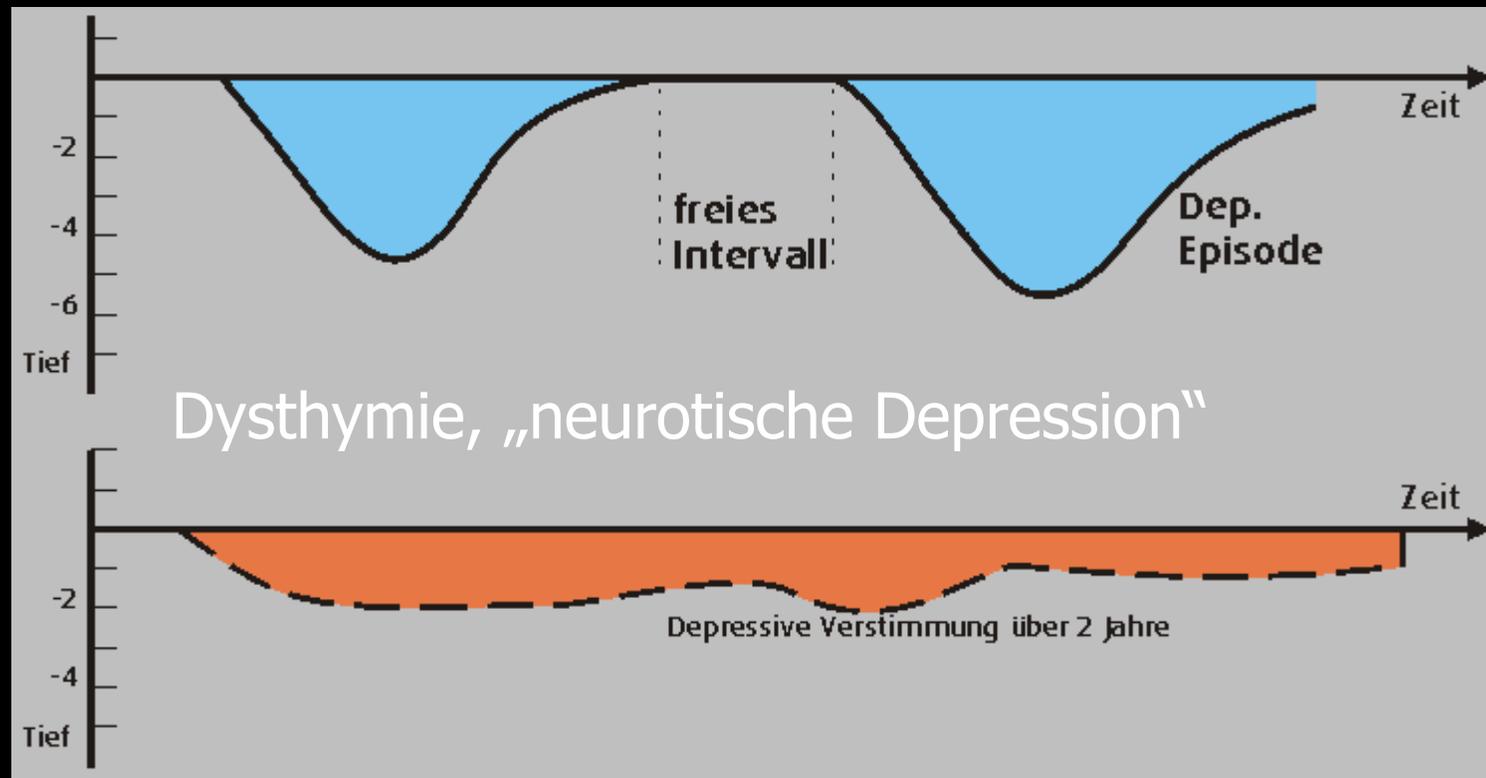


Entstehung einer Depression

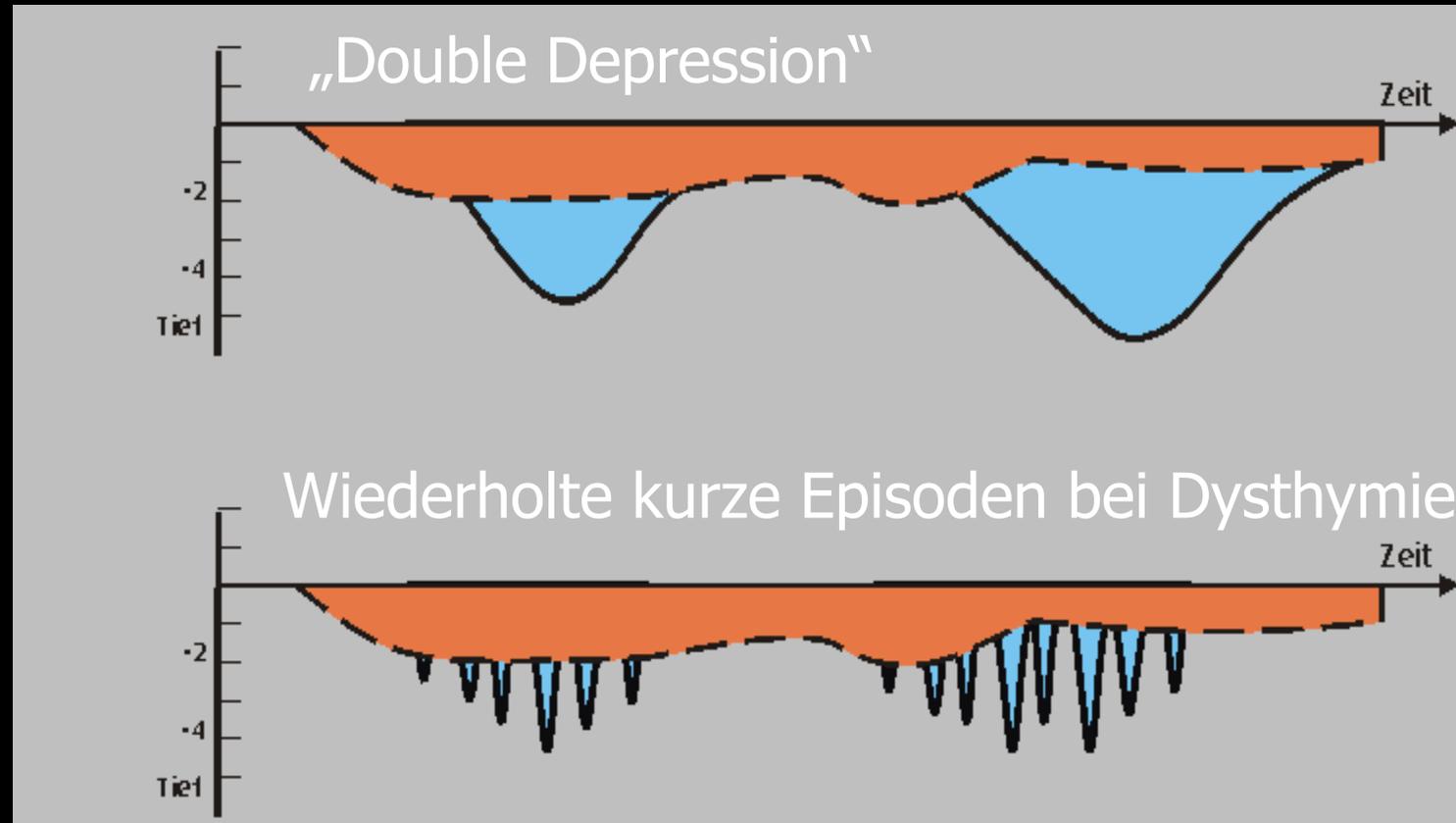


Depressionsverläufe

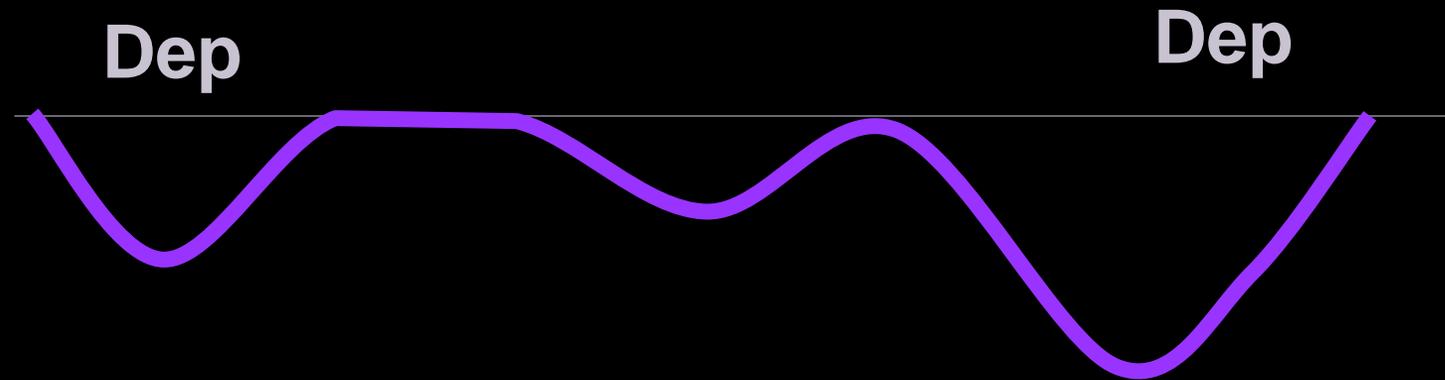
Schwere Depression, phasisch



Komplexe Formen der Depression

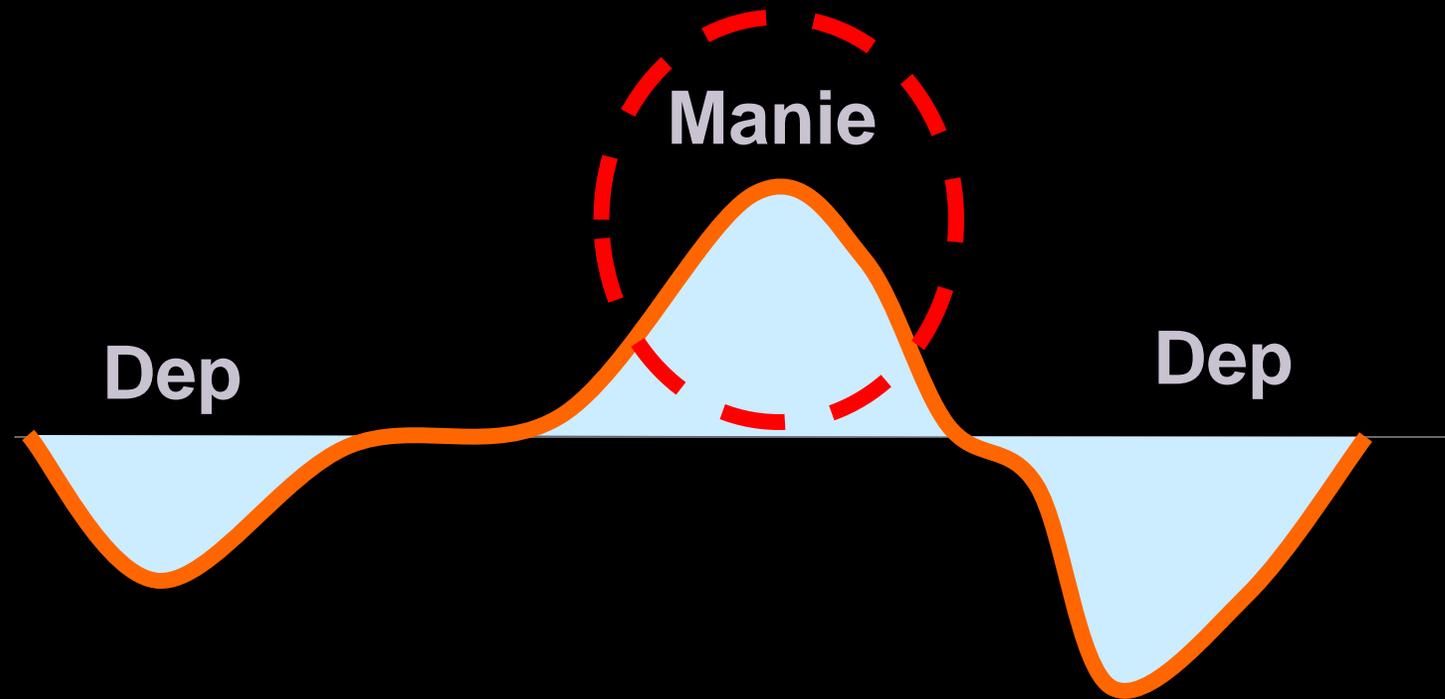


Depressionsverlauf



Depressive Phasen werden abgelöst von „guten Zeiten“; aber es gibt zu keiner Zeit ein „Hoch“.

Bipolare Störung



Nebst depressiven Phasen treten Zustände von übermäßiger Aktivität, gehobener Stimmung und allgemeiner Angetriebenheit, manchmal auch Gereiztheit auf.

Symptome einer manischen Episode (Bipolare Stg.)

- » **Stimmung:**
inadäquat gehoben, zwischen sorgloser Heiterkeit und fast unkontrollierbarer Erregung, unangepaßt scherzhaft, manchmal auch gereizt-mißtrauisch.
- » **Antrieb:**
gesteigert, Überaktivität, Rededrang, vermindertes Schlafbedürfnis. Verlust von sozialen Hemmungen (z.B. Distanzlosigkeit, übermäßige Kauflust, sexuelle Enthemmung, Rücksichtslosigkeit auf Bedürfnisse anderer).
- » **Denken und Wahrnehmen:**
beschleunigt, starke Ablenkbarkeit, Ideenflucht, überhöhte Selbsteinschätzung bis zum Größenwahn.

Depression bei Kindern

Je nach Alter unterschiedliche Symptome

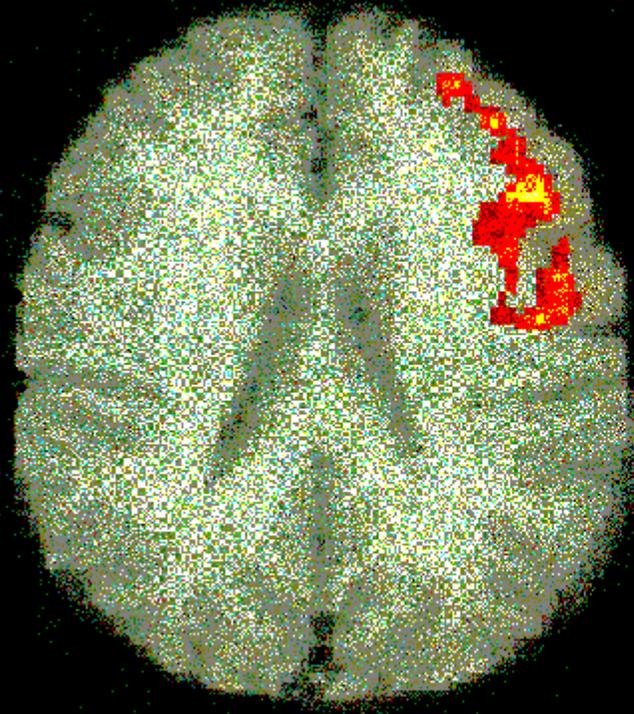


Kleinkindalter	Schulkinder	Adoleszenz
<ul style="list-style-type: none">SpielschwächeWeinen, SchreienSchlafstörungenGedeihstörungenTraurigkeitTrennungsängsteStereotypien	<ul style="list-style-type: none">KontaktstörungLern- und LeistungsstörungenUnruhe, RastlosigkeitStörung des SozialverhaltensSozialer RückzugTraurigkeitTrennungsängsteSchlafstörungenHilf- und Hoffnungslosigkeit	<ul style="list-style-type: none">GrübelnSuizidgedankenStimmungsschwankungenSozialer RückzugHypochondrieSchulschwächenStörung des SozialverhaltensLern- und Leistungsstörungen

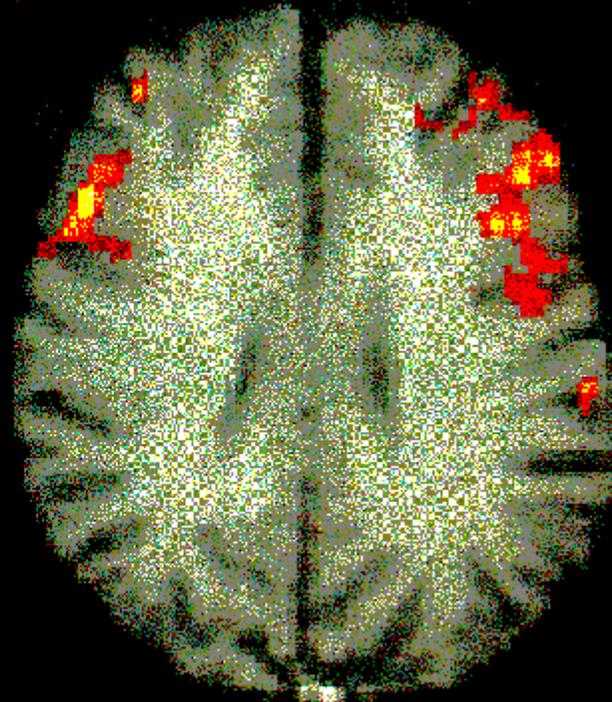
nach Kasper 2000

Unterschiede Männer - Frauen

M



F



Depression beim Mann



- » Geringe Stresstoleranz
- » Erhöhte Risikobereitschaft
- » Geringe Impulskontrolle
- » Aktionismus („Ausagieren“)
- » Antisoziales Verhalten
- » Ärger, Reizbarkeit, Unruhe, Unzufriedenheit
- » Depressive Denkinhalte
- » Substanzmissbrauch
- » Genetik: Depression, Suizid, Alkoholismus

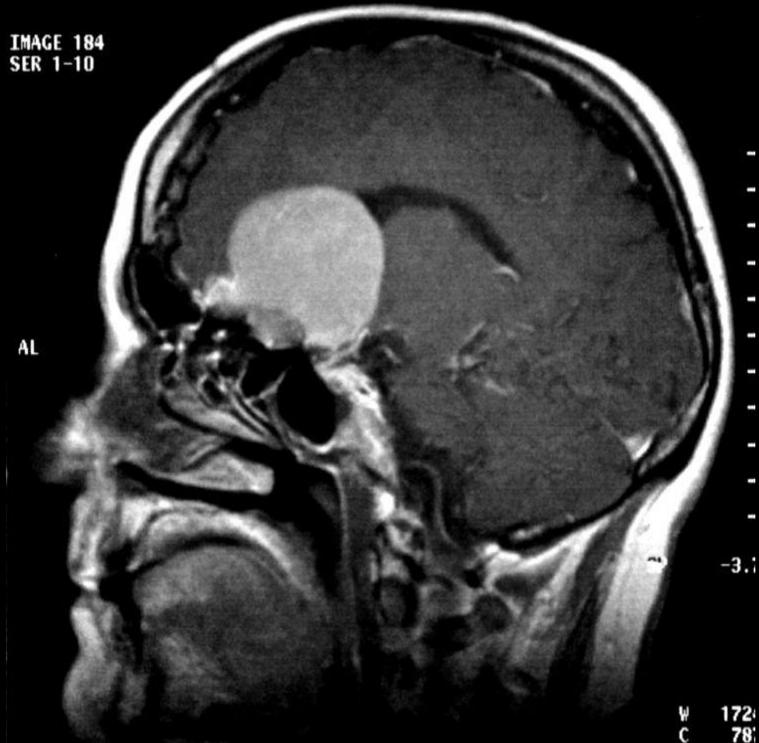
nach Kasper 2000

Depressive Persönlichkeit



- » still, introvertiert, passiv und zurückhaltend
- » trübsinnig, pessimistisch, ernsthaft, humorlos
- » selbstkritisch, Selbstvorwürfe und Selbstabwertung
- » skeptisch, kritisch gegen andere, schwer zu zufrieden zu stellen
- » gewissenhaft, verantwortungsbewußt, selbstdiszipliniert
- » grüblerisch und sorgenvoll
- » beschäftigt mit negativen Ereignissen, Insuffizienzgefühle, Versagensgefühle

Beispiel organische Depression



- » Eine 60-jährige Frau wird über die letzten drei Jahre zunehmend depressiv und verlangsamt. Schliesslich liegt sie nur noch herum und wird nach erfolgloser ambulanter Therapie in unsere Klinik eingewiesen. Dort zeigt eine MRT dieses faustgrosse Meningeom als wahrscheinliche Ursache der Depression.

Schlussfolgerungen



- » Depressionen sind eine schwere Belastung des Lebens.
- » Sie sind häufig und kommen auf der ganzen Welt vor.
- » Depressive Störungen wurden schon in der Bibel beschrieben, insbesondere in den Psalmen.
- » Depressionen entstehen bio-psycho-sozial.
- » Depressionen lassen sich gut behandeln – deshalb sollte man die Betroffenen ermutigen, Hilfe zu suchen.

Wiederholungsfragen

Wiederholungsfragen

- » Wie häufig ist eine Depression?
- » Welches sind die vier Hauptsymptom-Gruppen?
- » Wie unterscheidet sich eine Depression bei Männern von Frauen?
- » Was können körperliche Symptome einer Depression sein?
- » Wie erklären wir uns die Entstehung einer Depression?
- » Was ist das Besondere an einer bipolaren Störung?
- » Wie sind die Chancen einer Besserung?