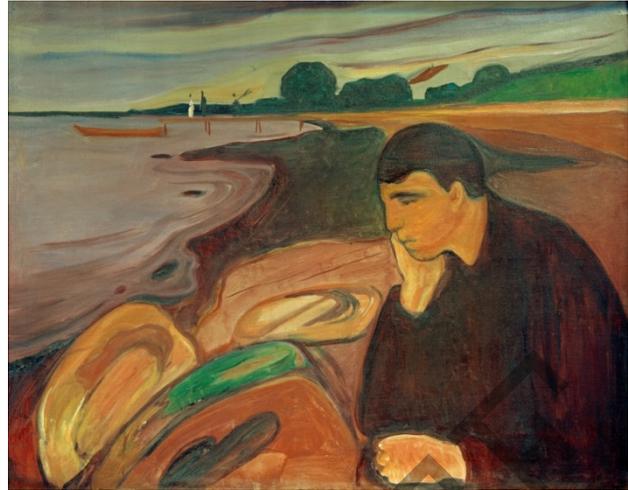


Depression

Dr. Veronika Wanschura, Hannover

1. Vervollständigen Sie den Text, indem Sie die Auswahl am Ende des Lückentextes zu Hilfe nehmen.

Melancholie (Edvard Munch, 1891)
(akg-images GmbH, Berlin)



Definition und Häufigkeit

Als Depression wird eine Erkrankung des Gefühls- und Gemütslebens (der Affektivität) bezeichnet, deren Leitsymptom die gedrückte Stimmung ist. Nicht selten wird sie von körperlichen Störungen begleitet. Etwa jeder 6. Bundesbürger erkrankt in seinem Leben an einer Depression, welche als einzelne Episode, aber auch wiederholt und in unterschiedlichen Schweregraden auftreten kann. Speziell in Pflegeheimen weisen überdurchschnittlich viele Menschen eine schwere Depression auf.

Ursachen

Auslösende Momente für eine depressive Episode können belastende Lebensereignisse sein, z. B. der plötzliche _____ eines vertrauten Menschen. Auch Schmerzzustände oder ein chronisches Leiden, welche die Selbstständigkeit _____, zählen hierzu. Zudem werden oft schwerwiegende Erkrankungen (etwa ein _____ infarkt, die frühe Demenz oder die Alkoholsucht) von einer Depression begleitet. Nicht selten rufen auch Stoffwechselstörungen depressive Symptome hervor (z. B. ein stark schwankender Blutzucker bei Diabetes mellitus oder ein _____ an Schilddrüsenhormonen). Ebenso kann sie als _____ diverser Medikamente auftreten, und speziell die saisonale Depression wird durch einen Mangel an _____ getriggert. Bei älteren Menschen gelten zudem durchblutungsbedingte Umbauprozesse im Gehirn als verstärkende Elemente. Meist sind es jedoch nicht einzelne, sondern _____ Faktoren, welche das Entstehen einer Depression begünstigen; nicht zuletzt sind die Veranlagung und die Sozialisation bedeutsam, da sie die Fähigkeit zur Stress _____ (Coping) positiv wie negativ mitbestimmen.

Eine depressive Episode geht über ein zwischenzeitliches „normales“ Stimmungstief weit hinaus; sie hält _____ an (mindestens zwei Wochen) und ist weniger beeinflussbar. Man stuft sie als leicht, mittelgradig oder schwer ein, je nach _____ der folgenden Symptome:

Hauptsymptome

1. gedrückte Stimmung (häufig ausgeprägtes „Morgentief“)
2. deutlich gemindertem Interesse an Umwelt, fehlende Freude an sonst geliebten Aktivitäten, Rückzug
3. Antriebsmangel; Tagesmüdigkeit, leichte Erschöpfbarkeit (oder auch psychomotorische Unruhe)

Zusatzsymptome

4. Denkhemmung, Gedankenkreisen, Konzentrationsstörung, geringe Entschlusskraft
5. Ein- und Durchschlafstörungen, frühes Erwachen (oder auch vermehrtes Schlafbedürfnis)
6. Abnahme von Appetit und Gewicht (oder auch deutliche Zunahme), Verdauungsprobleme; Libidoverlust
7. Minderwertigkeitsgefühle, fehlendes Selbstvertrauen
8. Überbewertung negativer Eindrücke, Hoffnungslosigkeit, pessimistischer Blick in die Zukunft
9. unangemessene Schuldgefühle, Selbstvorwürfe
10. wiederkehrende Gedanken über den Tod allgemein; Suizidgedanken/-versuche („Lebensmüdigkeit“)

Die Betroffenen leiden unter ihrer Gleichgültigkeit und geminderten Empfindungsfähigkeit („_____ der Gefühllosigkeit“). Ältere Menschen neigen jedoch dazu, anstelle ihrer psychischen eher auf ihre _____ Beschwerden und Schmerzen hinzuweisen. Deshalb ist bei Verdacht auf eine Depression eine gezielte Erhebung der Krankheitsgeschichte (_____) bedeutsam, welche durch Fragebögen unterstützt werden kann. Die weitere Diagnostik zielt auf das Erkennen bzw. den Ausschluss einer möglichen Grunderkrankung.

Therapie

Menschen mit einer Depression profitieren von _____ therapeutischen Verfahren, z. B. der Verhaltenstherapie. Bei älteren Menschen hat sich besonders die Gruppentherapie bewährt, kombiniert mit der Gabe stimmungsaufhellender Medikamente (= _____). Diese erhöhen meist das Angebot der Nervenbotenstoffe _____ und/oder Noradrenalin im Gehirn; ihre antidepressive Wirkung tritt jedoch frühestens nach 2 – 4 _____ ein. Eine Kombinationsbehandlung wird auch immer dann empfohlen, wenn die Depression bereits _____ ist. Bleibt ein therapeutischer Erfolg aus oder leidet ein Mensch unter einer schweren Depression - die eventuell von weiteren psychischen Störungen begleitet wird - ist meist eine (teil) _____ Behandlung erforderlich. Menschen, die an einer saisonalen Depression leiden, werden mithilfe von Lichttherapie - mittels einer _____, die das Sonnenlicht nachahmt.

Sowohl unterstützend wie auch vorbeugend wirksam ist regelmäßige sportliche _____, am Besten an der frischen Luft. Dies mobilisiert Selbstheilungskräfte, hebt das Selbstwertgefühl und fördert den sozialen Kontakt.