



Pierre Dinner

Depression

100 Fragen, 100 Antworten

3., überarbeitete und aktualisierte Auflage

Depression

Depression

Pierre Dinner

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg;

Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i.Br.

Pierre Dinner

Depression

100 Fragen, 100 Antworten
Hintergründe, Erscheinung, Therapie

3., überarbeitete und aktualisierte Auflage



Dr. med. Pierre Dinner

Olgastrasse 6

8001 Zürich

Schweiz

E-Mail: dinner@hin.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel: +41 31 300 45 00

E-Mail: verlag@hogrefe.ch

Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Herstellung: René Tschirren

Umschlagabbildung: © iStock/jacoblund

Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen

Satz: punktgenau GmbH, Bühl

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

3., überarbeitete und aktualisierte Auflage 2019

© 2005/2010 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

© 2019 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95958-0)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75958-6)

ISBN 978-3-456-85958-3

<http://doi.org/10.1024/85958-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
<hr/>	
Hintergründe der Depression	
Einleitende Kapitel	15
Frage 1: Was ist eine Stimmung?	15
Frage 2: Was versteht man unter vegetativem Nervensystem?	16
Frage 3: Was führt zu Verstimmungen?	16
Frage 4: Was ist eine Depression?	18
Frage 5: Was ist keine Depression?	20
Frage 6: Welche Funktion kann eine Depression haben?	21
Frage 7: Welches sind berühmte Personen, die mit Depressionen gelebt haben?	22
Diagnostik	25
Frage 8: Wie stellt man die Diagnose Depression?	25
Frage 9: Was ist ein Wahn?	26
Frage 10: Gibt es kulturelle Unterschiede in der Erscheinungsform von Depressionen?	27
Biologie der Depression	29
Frage 11: Welches sind die biologischen Grundlagen der Depression?	29
Frage 12: Welche Zusammenhänge bestehen zwischen dem „Stresshormon“ Cortisol und Depressionen?	32
Frage 13: Wie funktionieren die Neurotransmitter, und was ist in der Depression verändert?	34
Zur Entstehung von Depressionen	39
Frage 14: Gibt es eine depressive Persönlichkeitsstruktur?	39
Frage 15: Wie kommen Depressionen zustande?	40
Frage 16: Kann Depression vererbt werden?	42
Frage 17: Wie häufig sind Depressionen?	43

Frage 18: Gibt es Zusammenhänge zwischen Stress und Depressionen?	44
Frage 19: Führt Mobbing zu Depressionen?	45
Frage 20: Führt Stalking zu Depressionen?	47
Frage 21: Warum treten Depressionen bei Frauen häufiger auf? . . .	49
Verlauf, Gefahren und Komplikationen	51
Frage 22: Welche Verlaufsformen und Schweregrade gibt es bei Depressionen?	51
Frage 23: Was kann man zur Entwicklung von Suizidgedanken sagen?	52
Frage 24: Woran erkennt man eine Suizidgefährdung?	54
Frage 25: Welche körperlichen Symptome können bei einer Depression auftreten?	54
Frage 26: Welche Formen von Schlafstörungen gibt es?	55
Frage 27: Wie kann man sexuelle Störungen angehen?	58

Erscheinungsformen der Depression

Erscheinungsformen und verwandte psychische Erkrankungen . . .	63
Frage 28: Was versteht man unter einer reaktiven Depression?	63
Frage 29: Was ist Melancholie?	64
Frage 30: Worum handelt es sich bei einer Dysthymie?	65
Frage 31: Was ist eine saisonale Depression, was eine atypische Depression?	66
Frage 32: Was ist eine larvierte Depression?	67
Frage 33: Worum geht es bei chronischen Schmerzen und somatoformen Störungen, wie behandelt man sie?	69
Frage 34: Worum handelt es sich bei bipolaren Störungen?	71
Frage 35: Was sind generalisierte Angststörungen, was Panikattacken?	73
Frage 36: Worum handelt es sich bei Posttraumatischen Belastungsstörungen?	74
Frage 37: Worum geht es bei Bulimie und Anorexie?	76
Frage 38: Was liegt bei Aufmerksamkeitsstörungen vor, was bei Hochbegabung?	79
Frage 39: Worum geht es bei sozialer und anderen Formen von Phobie?	84
Frage 40: Worum geht es bei Zwangserkrankungen?	85

Depressionen von Jung bis Alt	89
Frage 41: Gibt es Depressionen bei Säuglingen?	89
Frage 42: Wie erkennt man eine Depression bei Kindern?	90
Frage 43: Worum handelt es sich beim Burn-out-, Bore-out- und Brown-out-Syndrom?	92
Frage 44: Was ist im Alter normal, und was sind Zeichen einer Depression?	96
 Depressionen bei Frauen und Männern	 99
Frage 45: Liegt beim prämenstruellen Syndrom (PMS) eine Form von Depression vor?	99
Frage 46: Was lässt sich zu Depressionen während der Schwangerschaft sagen?	100
Frage 47: Worum geht es beim Babyblues und bei der Wochenbettdepression?	102
Frage 48: Gibt es Zusammenhänge zwischen Schwangerschaftsabbruch und Depression?	104
Frage 49: Bestehen Zusammenhänge zwischen Menopause und Depression?	105
Frage 50: Gibt es Zusammenhänge zwischen Andropause, Midlife-Crisis und Depression?	107
Frage 51: Gibt es eine männliche Variante der Depression?	108
 Körperliche Erkrankungen und Depression	 111
Frage 52: Führen Eisen- und Vitaminmangel zu Depression?	111
Frage 53: Gibt es Zusammenhänge zwischen Schilddrüsenerkrankungen und Depression?	112
Frage 54: Depression und Krebs, gibt es Zusammenhänge?	113
Frage 55: Werden Infektionsabwehr und Entzündungsgeschehen durch eine Depression beeinflusst?	114
Frage 56: Führen Erkrankungen und Verletzungen des Gehirns und Rückenmarks gehäuft zu Depression?	115
Frage 57: Bestehen Wechselwirkungen zwischen Krankheiten der Herzkranzgefäße und Depressionen?	117
Frage 58: Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Depression und Osteoporose?	118
Frage 59: Wie hängen Übergewicht und Depression zusammen?	119
Frage 60: Gibt es Wechselwirkungen zwischen Zuckerkrankheit und Depressionen?	120

Frage 61: Wie hängen Entzündungen, Schmerzstörungen
und Depression zusammen? 120

Frage 62: Depression und Drogen, gibt es Zusammenhänge? 123

Therapie der Depression

Allgemeines zur Therapie 131

Frage 63: Wie kann man eine Depression behandeln? 131

Frage 64: Vielfalt der Therapieangebote: Chance oder Gefahr? 133

Psychotherapie 135

Frage 65: Wie wirkt Psychotherapie? 135

Frage 66: Worum handelt es sich bei der kognitiven
Verhaltenstherapie? 137

Frage 67: Was ist von computerbasierten Psychotherapien
zu halten? 138

Frage 68: Worum handelt es sich bei der Interpersonellen
Psychotherapie? 140

Frage 69: Was trägt die Psychoanalyse zum
Depressionsverständnis bei? 141

Frage 70: Um welche Art von Behandlung geht es bei EMDR? 143

Frage 71: Was versteht man unter Cognitive Behavioral
Analysis System of Psychotherapy (CBASP)? 144

Frage 72: Was bringt eine Paartherapie im Falle
depressiver Erkrankungen? 146

Medikamentöse Therapie 149

Frage 73: Wie wirken die heutigen Antidepressiva? 149

Frage 74: Welches ist die Geschichte der medikamentösen
Depressionsbehandlung? 152

Frage 75: Welche Kritik wird an der Verabreichung
von Antidepressiva geübt? 153

Frage 76: Wie läuft eine medikamentöse Behandlung ab? 155

Frage 77: Warum kombiniert man Antidepressiva? 157

Frage 78: Was lässt sich zu Rückfallrisiko und
vorsorglicher Behandlung sagen? 158

Frage 79: Wann kann man Antidepressiva wieder absetzen,
und worauf ist zu achten? 159

Frage 80: Wird man von den Medikamenten abhängig
oder wesensverändert? 161

Frage 81: Sind Medikamente nicht nur eine oberflächliche Symptombekämpfung?	162
Frage 82: Worum geht es bei Non-Respondern?	163
Frage 83: Wie wirken trizyklische und tetrazyklische Antidepressiva?	165
Frage 84: Wie wirken die selektiven Wiederaufnahmehemmer von Serotonin und Noradrenalin?	166
Frage 85: Welche weiteren Wirkungsmechanismen gibt es bei Antidepressiva?	168
Frage 86: Wie wirken Johanniskraut und Gelbwurz?	170
Frage 87: Was lässt sich zu den Nebenwirkungen von Antidepressiva sagen?	172
Frage 88: Können in Zukunft noch neuere Antidepressiva erwartet werden?	173
Frage 89: Worum handelt es sich bei Stimmungsstabilisatoren?	177
Andere biologische Therapien	179
Frage 90: Was weiß man über die Elektrokrampftherapie bei Depression?	179
Frage 91: Worum handelt es sich bei der Vagus-Nerv-Stimulation?	180
Frage 92: Was lässt sich zu Therapien mit Magnetfeldern und mit Ultraschall sagen?	181
Frage 93: Gibt es neurochirurgische Verfahren zur Depressionsbehandlung?	182
Frage 94: Was ist eine Schlafentzugsbehandlung?	183
Frage 95: Was ist eine Lichttherapie?	184
Alternative Therapien, Selbsthilfe und Unterstützung	187
Frage 96: Weiß man etwas über Akupunktur in der Depressionsbehandlung?	187
Frage 97: Lassen sich Depressionen auch durch Homöopathie behandeln?	188
Frage 98: Kann die Ernährung Depressionen beeinflussen?	188
Frage 99: Wie lässt sich mit eigenen Mitteln eine Depression angehen?	191
Frage 100: Wie verhält man sich als Freund oder Angehöriger gegenüber einer depressiven Person?	194

Anhang	199
Internationale Klassifikation der Depressionen	201
Wirkstoffe und Präparatenamen im deutschsprachigen Raum	209
Literaturhinweise und Internetadressen	213
Sachwortregister	223
Der Autor	229

Einleitung

Das älteste bekannte literarische Dokument einer depressiven Stimmung, ein Textdokument, in dem ein Mann im Dialog mit seiner Seele seine Todessehnsucht kundgibt, stammt aus der 12. Dynastie der alten Ägypter und lässt sich auf 2000 vor Christus datieren. In der griechischen Kultur finden sich im 5. Jahrhundert vor Christus früheste bildliche Darstellungen von Depression und auch erste medizinische Texte, festgehalten in der hippokratischen Schriftsammlung. Auch wenn sich seit diesen ersten Zeugen der Auseinandersetzung mit Depression ein großes Wissen herangebildet hat und das Gebiet weltweit intensiv beforscht wird, besteht noch heute eine sehr unbefriedigende Behandlungssituation.

Depressionen sind häufige Erkrankungen, die in einer Vielzahl von Lebenssituationen erscheinen können und noch allzu oft unbehandelt bleiben, weil sie nicht erkannt werden. Dies reicht von leichteren depressiven Zuständen, beispielsweise überlastungsbedingten, die mit Gesprächstherapien und gewissen Umstellungen der Lebensweise hilfreich angegangen werden können, bis zu schweren Depressionen, bei denen nebst einer Gesprächsbegleitung biologische Behandlungsmethoden angezeigt sind. Depression, vor allem aber die unbehandelte depressive Störung, birgt die Gefahr in sich, ein Leben in direkter Weise, wie auch über negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, zunehmend zu beeinträchtigen und sogar bis zu Invalidität zu führen. Gemäß WHO ist zu erwarten, dass im Jahr 2030 Depression in den Industrieländern die häufigste Krankheit sein wird.

Für das Lebensschicksal des einzelnen Menschen wie auch aus ökonomischer Sicht besteht deshalb ein wesentliches Interesse, Depressionen frühzeitig diagnostizieren und einer geeigneten Behandlung zuführen zu können. Dazu sollten für einen möglichst großen Personenkreis die verschiedenen Erscheinungsformen von Depression erkennbar werden, darüber hinaus aber auch die Entstehungsweisen, die Vorboten, die biologischen Gegebenheiten, die Therapie- und Vorsorgemöglichkeiten, die Verknüpfungen mit anderen Krankheiten und weitere wichtige Aspekte dieser Krankheit. So ist zu hoffen, dass sich die Voraussage der WHO korrigieren lässt.

Das vorliegende Werk ist auf dem Hintergrund von drei Jahrzehnten an therapeutischen Kontakten mit depressiven Menschen und deren Bedürfnis nach Hilfe und Aufklärung über ihr Leiden entstanden. Das Buch soll den Lesern und Leserinnen mit Fragen und den zugehörigen Antworten als in sich geschlossenen kleinen Einheiten ermöglichen, mit geringem Aufwand gezielt die sie interessierenden spezifischen Aspekte depressiven Geschehens kennenzulernen und sich mit geweckter Neugier weiter im vieldimensionalen Raum der Depressionen vorzutasten.

Anzumerken ist, dass trotz aller Gewissenhaftigkeit, die für die Redaktion des Buches verwendet worden ist, Ungenauigkeiten bestehen können. Namentlich beim Beschrieb der verschiedenen Medikamente haben deshalb ausschließlich die Angaben der Pharmafirmen Verbindlichkeit, und der Verlag kann für allfällige unkorrekte oder überholte Informationen keine Verantwortung übernehmen.

Hintergründe der Depression

Die in diesem Buchabschnitt unterbreiteten Informationen sollen dem Leser diagnostische Grundlagen und biologisches Wissen zur Depression vermitteln. Es werden Einblicke in die Vielfalt der Belastungen gegeben, die Depression entstehen lassen und deren Verlauf erschweren. Risiken, Vorboten und Komplikationen der Erkrankung sollen damit erkennbar werden und mit ihnen Ansätze für entlastende Vorkehrungen.