

Depressionen

Alles nur traurig?

Prof. Dr. med. Markus Jüptner
Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
Wallstr. 3, 45468 Mülheim
Mail: Markus@JueptnerMH.de
Internet: www.JueptnerMH.de

Was ist eine Depression?

- Anhaltende, tiefe Traurigkeit
- Das Gefühl, keine Kraft mehr zu haben, alles fällt unendlich schwer
- Alles ist egal, nichts interessiert mehr (nicht mal das liebste Hobby)
- Keine Freude mehr

Definition der WHO

Kernsymptome

- gedrückte Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Verminderung des Antriebs

Weitere Symptome

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 3

Definition der WHO

- Die Symptome ändern sich wenig von Tag zu Tag
- Dauer der Symptome mind. 2 Wochen
- Normale Aktivitäten können nur mit Schwierigkeiten oder gar nicht fortgesetzt werden

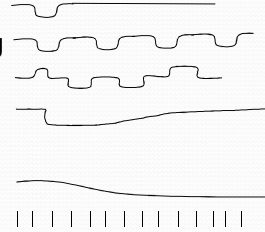
Schweregrad	Kernsymptome	Weitere Symptome
Leicht	2	2
Mittelgradig	2	3-4
Schwer	3	≥ 4

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 4

Gibt es nur "eine" Depression?

- F32.x Depressive Episode
- F33.x Rezidivierende depressive Störung
- F31.x Bipolare affektive Störung
- F43.2 Depressive Anpassungsreaktion
- F41.2 Angst und Depression, gemischt
- F34.x Anhaltende affektive Störung
- F38.x Andere affektive Störungen
- F06.3 Organische depressive Störung
- F10.3 Entzugssyndrom mit psychischen Störungen
- F10.72 Depressiver Restzustand bei Abhängigkeit
- F20.4 Postschizophrene Depression
- F25.1 Schizodepressive Störung



06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 5

Somatisierte Depression

- Abgeschlagenheit, Mattigkeit, Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Appetitstörungen
- Libidostörungen
- Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Rückenschmerzen
- Atembeschwerden
- unspezifische Herzbeschwerden
- uncharakteristische Magen-Darm-Beschwerden
- Unterleibsbeschwerden

ca. 75 % der Patienten mit Depression leiden an somatischen Beschwerden

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 6

Depression im Alter

- häufiger körperliche Beschwerden (Schmerzen, Schwindel, Appetitmangel, Schlafstörungen)
- gehäuft kognitive Störungen (Konzentrations-, Merkfähigkeits- und Gedächtnisstörungen)
- Wahngedanken
- Verlauf z.T. längerfristiger als bei Jüngeren
- "akzeptiert" als normale Altersbeschwerden
=> gezielt nachfragen

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 7

Bipolare affektive Störung

- bipolar = beide Pole der Erkrankung = manisch-depressiv
- Manie
 - abnorm gehobene Stimmung
 - > 1 Woche anhaltend
 - gesteigerte Aktivität oder motorische Ruhelosigkeit
 - gesteigerte Gesprächigkeit ("Rededrang")
 - Verlust normaler sozialer Hemmungen
 - vermindertes Schlafbedürfnis
 - überhöhte Selbsteinschätzung oder Größenwahn
 - Ablenkbarkeit, andauernder Wechsel von Aktivitäten oder Plänen
 - tollkühnes oder leichtsinniges Verhalten, dessen Risiken die Betroffenen nicht erkennen

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 8

Depressive Anpassungsstörung

- Gefühl emotionaler Beeinträchtigung (depressive Stimmung, Angst, Besorgnis, ein Gefühl, unmöglich zurechtzukommen, vorausplanen oder in der gegenwärtigen Situation fortfahren zu können)
- nach einer entscheidenden Lebensveränderung, einem belastenden Lebensereignis oder schwerer körperlicher Krankheit
- Einschränkung bei der Bewältigung der alltäglichen Routine
- soziale Funktionen und Leistungen sind reduziert
- die Störung beginnt innerhalb 1 Monats nach dem belastenden Ereignis

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 9

Dysthymie

- eine chronische depressive Verstimmung
- nach Schweregrad und Dauer geringer als eine leichte depressive Störung
- monatelang fühlen sich diese Menschen müde und depressiv
- alles ist eine Anstrengung
- man kann nichts mehr genießen, sich an nichts mehr freuen
- ständiges Grübeln und Beklagen
- Schlafstörungen
- die wesentlichen Anforderungen des täglichen Lebens werden aber bewältigt

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 10

Organische depressive Störungen

- Demenzerkrankungen
- Hirninfarkte (v.a. links frontale, parietale)
- Morbus Parkinson
- Normaldruckhydrozephalus
- Enzephalomyelitis disseminata
- Gehirntumore (v.a. temporal gelegene)
- Hypothyreose, Hyperparathyreoidismus
- Hypokaliämie, Hyponatriämie, Hyperkalzämie
- Anämie bei Vit. B12-, Eisen-, Folsäuremangel
- Krebserkrankungen
- HIV-Infektion
- u.v.a.

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 11

Burnout: Symptome

- körperliche Symptome: Erschöpfung, Müdigkeit, Apathie, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, diffuse Schmerzen
- Emotionale Symptome: Angst, Unruhe, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Reizbarkeit, Aggressivität
- Motivationale Symptome: Verlust der Motivation, Resignation, Zynismus, Lustlosigkeit
- Verhaltensänderung: Leistungsminderung, sozialer Rückzug, wenig Freizeitaktivitäten, vermehrter Konsum von Nikotin, Alkohol, Beruhigungsmitteln
- kognitive Symptome: Selbstzweifel, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, eingeschränkte kognitive Flexibilität

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 12

Burnout: Ursachen







- Folge chronischer Überlastung ("chronischer Stress")
- Stress entsteht im Zusammenspiel von
 - situativen Anforderungen
 - subjektiver Bewertung der Anforderungen ("Job-Demand-Control")
 - Einschätzung der eigenen Ressourcen
 - Fähigkeiten zur Bewältigung der Anforderungen
- Reaktion eines Menschen auf einen Stressor hängt ab von seiner Vulnerabilität ("Verletzbarkeit") und Resilienz ("Stärken"), d.h. von
 - genetischer Prädisposition, Persönlichkeitseigenschaften
 - frühkindliche Stresserfahrungen, Erziehung
 - Ausbildung, Lebensstil
 - soziale und ökonomische Situation

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 13

Häufigkeit der Depression

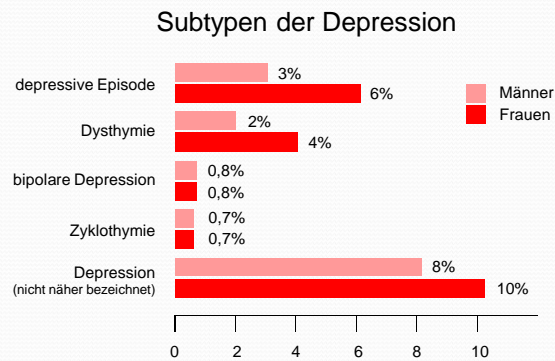
6-Monats-Prävalenz der Depression in Europa (% der Bevölkerung)

Land	B	F	D	N	Sp	GB
						
Major Depression	5,0	9,1	3,8	6,9	6,2	9,9
Minor Depression	1,5	1,7	1,9	3,0	1,5	1,7
Suklinische Depression	5,7	11,6	5,6	6,5	8,2	10,4
ohne Beschwerden	87,8	77,6	88,8	83,5	84,1	78,0

06:58 Tylee, Gastpar, Lepine, Mendlewicz, Int. Journ. Psychopharm., 1999

Prof. Dr. M. Jüptner 14

Häufigkeit der Depression



06:58 M. Bauer: Epidemiologie depressiver Erkrankungen, In: M. Gastpar (ed) Antidepressiva, Thieme Verlag 1998

Prof. Dr. M. Jüptner 15

Häufigkeit der Depression

- Inzidenz 1,5/1000 (schwere Formen)
7,5/1000 (leichte Formen)
- Lebenszeitprävalenz
1,0% Manien
4,5% Depression,
2,5% Dysthymie
8,0% der Bevölkerung
- Ersterkrankung gehäuft zwischen 30.-40. LJ
(unipolar depressiv) bzw. 20.-30. LJ (bipolar)

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 16

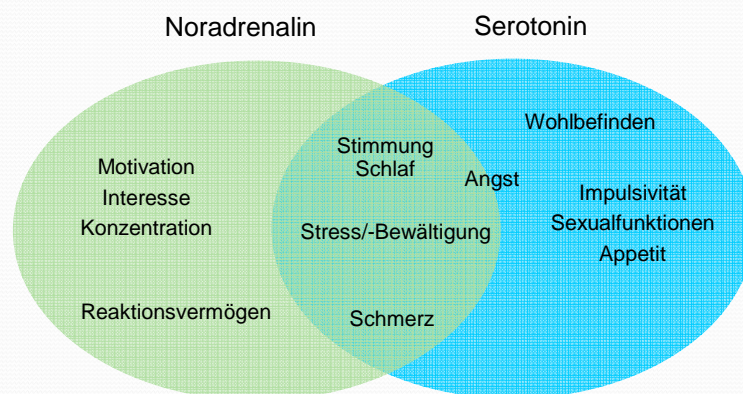
Ursachen der Depression

- Biologische Faktoren
 - Vererbung (Zwillingsstudien)
 - Konkordanzrate bei monozygoten Zwillingen
 - unipolare Depression 50%
 - bipolare Störungen 80%
 - Konkordanzrate bei dizygoten Zwillingen
 - unipolare Depression 15-20%
 - "Stoffwechselstörung" der Neurotransmitter
 - Serotonin, Noradrenalin, Dopamin
 - andere organische Ursachen

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 17

Neurobiologie

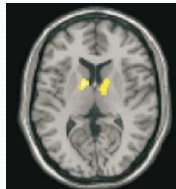


06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 18

Neurobiologie

- Dopamin
 - Motorik
 - Wahrnehmung
 - Lernen (Belohnung)
 - Bedeutung (wichtig / unwichtig)
- Nucl accumbens (Belohnungssystem)
 - Alkohol, Drogen
 - Schokolade
 - Geld
 - Autos
 - Blickkontakt
 - Musik



06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 19

Ursachen der Depression

- Biologische Faktoren
 - Vererbung (Zwillingsstudien)
 - Konkordanzrate bei monozygoten Zwillingen
 - unipolare Depression 50%
 - bipolare Störungen 80%
 - Konkordanzrate bei dizygoten Zwillingen
 - unipolare Depression 15-20%
 - "Stoffwechselstörung" der Neurotransmitter
 - Serotonin, Noradrenalin, Dopamin
 - andere organische Ursachen

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 20

Organische Ursachen

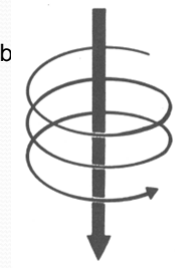
- chronische Schmerzen
- kardiopulmonale Erkrankungen
 - Herzinsuffizienz
 - Arrhythmien
 - COPD
 - Schlafapnoe-Syndrom
- Tumore
 - Malignome
 - Hirntumore
- Endokrinopathien
 - Hypo-, Hyperthyreose
 - Diabetes mellitus
 - Cushing-Syndrom
 - Hypo-, Hyperparathyreoidismus
- Alkohol-(entzug)
- Drogen-(entzug)
- Medikamente
- Hirnerkrankungen
- Anämie
 - Vitamin B12-Mangel
 - Folsäure-Mangel
- chron. Infektionskrankheiten
- metabolische Störungen
 - Leberinsuffizienz
 - Niereninsuffizienz
- gastrointestinale Erkrankungen
 - Pankreatitis
 - entzündl. Darmerkrankungen

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 21

Ursachen der Depression

- Psychologische Faktoren
 - psychische Traumata in der Kindheit / Jugend
 - aktuelle Schicksalsschläge (Scheidung, Arbeitsplatzverlust)
 - Depressionsspirale
 - Verhaltens-Dreieck: Denken, Fühlen, Handeln
 - automatische negative Gedanken
 - hohe Erwartungen / Anforderungen an sich selbst
 - ungünstige Arbeitsorganisation



06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 22

Ursachen der Depression

- Soziale Faktoren
 - Lebensverändernde Ereignisse (Berentung, finanzieller Abstieg...)
 - chronische Überbelastung (Pflege von Angehörigen, Alleinerziehende...)
 - anhaltende Konfliktsituationen (Partnerschaft, Nachbarschaftsstreit, Mobbing)

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 23

Diagnostik der Depression

- Anamnese: Eigen-A., Fremd-A., Familien-A., Alltagsaktivitäten, Hobbies, Biographie, psychosoziale Situation
- Untersuchung: psychiatrisch, neurologisch, internistisch
- Labor: BSG, Diff-BB, BZ, Leber-, Nierenwerte, Elektrolyte, TSH fakultativ: CrP, T3/T4, Lues, HIV, Drogen i.U.
- Testpsychometrie: HAM-D, BDI, GDS, HAM-A
- EEG: bei V.a. epileptische Anfälle, zur DD bei Stupor
- Liquordiagnostik: bei V.a. entzündliche ZNS-Erkrankungen
- Bildgebung: CCT oder MRT

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 24

Therapie der Depression

- S3-Leitlinie der DGPPN / NVL
 - Aufklärung
 - Psychoedukation
 - Medikamente
 - Psychotherapie
 - EKT (Elektro-Konvulsions-Therapie)
 - Wachtherapie (Schlafentzug)
 - Lichttherapie
 - Körperliches Training
 - Unterstützende Therapien
 - Ergotherapie
 - Soziotherapie
 - häusliche psychiatrische Krankenpflege

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 25

Therapie der Depression

- Aktivitäten
 - Tagesstruktur
 - geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus
 - Licht + frische Luft
 - körperliches Training (Sport)
 - angenehme Aktivitäten
 - Abwechslung
 - soziale Kontakte

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 26

Ursachen der Depression

- Psychologische Faktoren
 - Verhaltens-Dreieck
 - die wichtigsten Komponenten unseres Verhaltens
 - verbunden wie die Glieder einer Kette

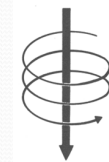
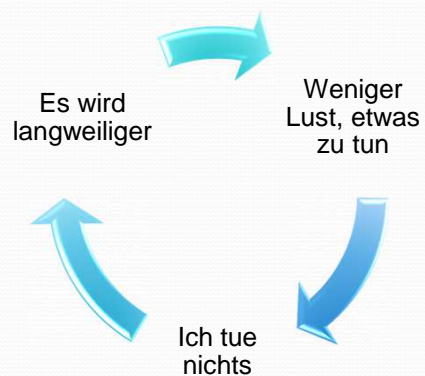


06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 27

Ursachen der Depression

- Psychologische Faktoren: Depressionsspirale

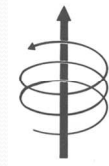


06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 28

Therapie der Depression

- Psychologische Faktoren: Depressionsspirale

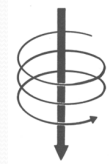


06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 29

Ursachen der Depression

- Körperliche Faktoren

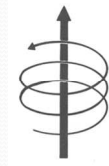


06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 30

Therapie der Depression

- Körperliche Faktoren



06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 31

Therapie der Depression

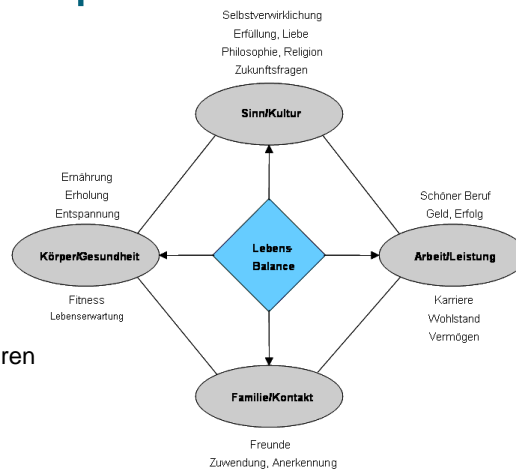
- Wahrnehmung
 - sich Zeit nehmen
 - Achtsamkeit
 - Genießen

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 32

Therapie der Depression

- Kognition
 - Stressbewältigung
 - Arbeitsorganisation
 - Zeitbalance
 - Kommunikationstraining
 - Sprecherfertigkeiten
 - Zuhörerfertigkeiten
 - positives Denken
 - positive Grundeinstellung
 - Unveränderliches akzeptieren



06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 33

Therapie der Depression

- Fühlen
 - Musik hören
 - selber musizieren
 - Entspannung
 - Muskelrelaxation
 - autogenes Training
 - Yoga
 - Körperwahrnehmung
 - Meditation
 - Phantasiereise

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 34

Therapie der Depression

- Aktivitäten (Tagesstruktur, Licht + frische Luft, Sport, geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus, ausgewogene Ernährung, angenehme Aktivitäten, Abwechslung, soziale Kontakte)
- Wahrnehmung (sich Zeit nehmen, Achtsamkeit, Genießen)
- Kognition (Stressbewältigung, Kommunikationstraining, positives Denken, positive Grundeinstellung, Unveränderliches akzeptieren)
- Fühlen (Musik, Entspannung, Körperwahrnehmung)
- Medikamente
- Krankenhausbehandlung, Kur, Reha (Entlastung vom Alltag, Gruppentherapien, Ergotherapie, EKT...)

06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 35

Therapie der Depression

Hilfe annehmen

- (Ehe)-Partner
- Familie
- Freunde
- Bekannte
- Hausarzt
- Facharzt
- Psychologe
- Selbsthilfegruppen

KOSKON  Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW 

Die Selbsthilfe-Plattform NRW

- ✓ KOSKON – dem Prinzip der Selbsthilfe in Gruppen verpflichtet
- ✓ Träger- und themenübergreifend
- ✓ Information, Beratung, Unterstützung, Vermittlung für Betroffene und Professionelle



06:58

Jüptner 36

Depressionen

Alles nur traurig?
oder auch:
Neue Lebensfreude?!

Prof. Dr. med. Markus Jüptner
Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
Wallstr. 3, 45468 Mülheim
Mail: Markus@JueptnerMH.de
Internet: www.JueptnerMH.de