

# Depressionen

Alles nur traurig?

Prof. Dr. med. Markus Jüptner  
Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie  
Wallstr. 3, 45468 Mülheim  
Mail: [Markus@JueptnerMH.de](mailto:Markus@JueptnerMH.de)  
Internet: [www.JueptnerMH.de](http://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

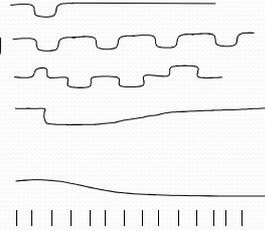
Schweregrad	Kernsymptome	Weitere Symptome
Leicht	2	2
Mittelgradig	2	3-4
Schwer	3	≥ 4

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
- Normaldruckhydrocephalus
- 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

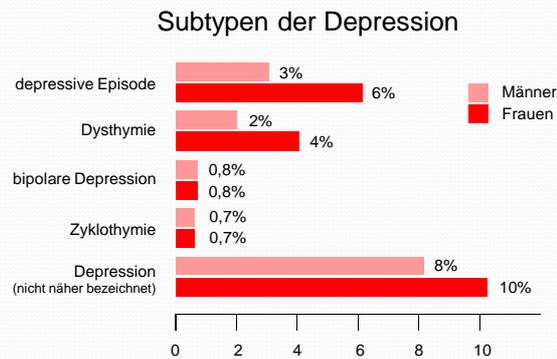
6-Monats-Prävalenz der Depression in Europa (% der Bevölkerung)

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

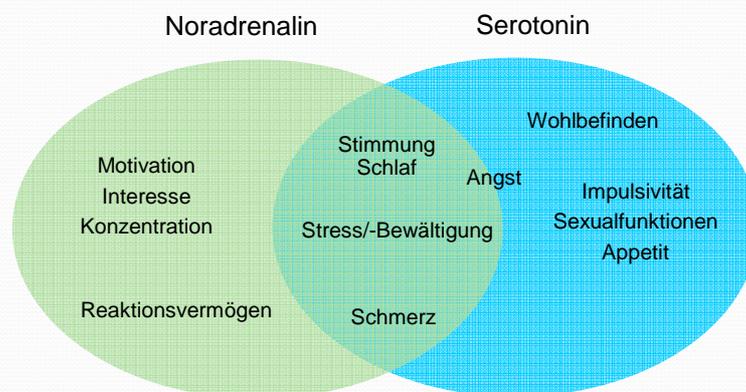
# Ursachen der Depression

- 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

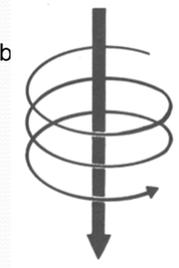
- chronische Schmerzen
- kardiopulmonale Erkrankungen
  - Herzinsuffizienz
  - Arrhythmien
  - COPD
  - Schlafapnoe-Syndrom
- Tumore
  - Malignome
  - Hirntumore
- Endokrinopathien
  - Hypo-, Hyperthyreose
  - Diabetes mellitus
  - Cushing-Syndrom
  - Hypo-, Hyperparathyreoidismus
- Alkohol-(entzug)
- 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)
  - Wachttherapie (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

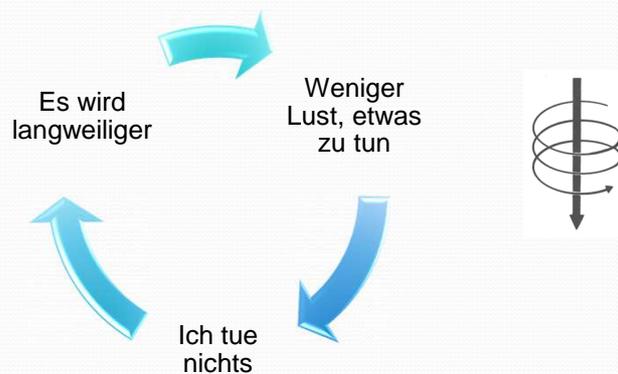


06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 27

# Ursachen der Depression

- Psychologische Faktoren: Depressionsspirale



06:58

Prof. Dr. M. Jüptner 28

# Therapie der Depression

- Psychologische Faktoren: Depressionsspirale

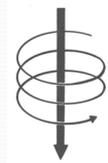
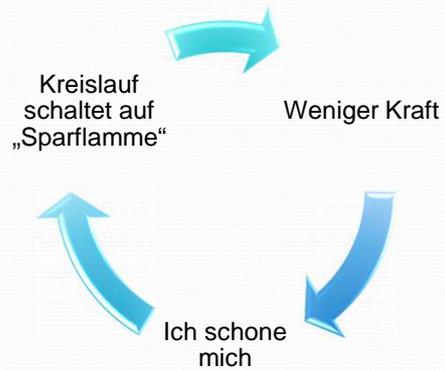


06:58

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

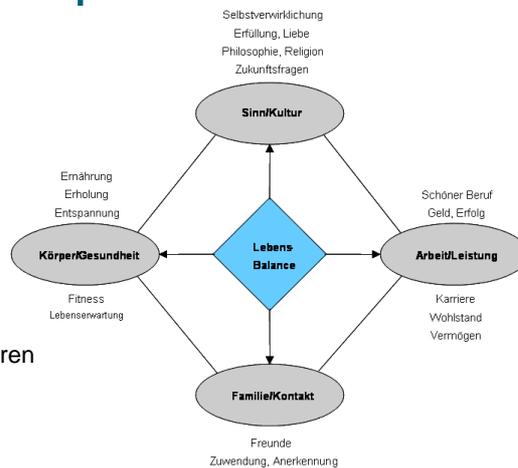
- Wahrnehmung
  - sich Zeit nehmen
  - Achtsamkeit
  - Genießen

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

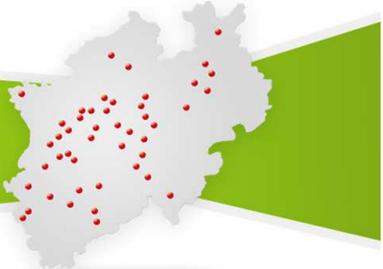
## Hilfe annehmen

- (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](mailto:Markus@JueptnerMH.de)  
Internet: [www.JueptnerMH.de](http://www.JueptnerMH.de)