

# Volkskrankheit Depression Traurig, aber wahr

*Die Depression ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen, die körperliche, psychische und verhaltensbezogene Symptome aufweist. Eine aktuelle WHO-Studie besagt, dass fast jeder zehnte Mensch weltweit an Depressionen oder Angstzuständen leidet. Dennoch wird die Krankheit Depression tabuisiert und verdrängt und auch von Fachleuten häufig nicht erkannt.*



Grundsätzlich kann jeder Mensch depressiv werden. Die Beschwerden und Ursachen können dabei sehr unterschiedlich sein. Meist greifen mehrere Probleme ineinander und verstärken sich wechselseitig. Unbehandelt können die Auswirkungen über längere Zeit gravierend sein: Langzeit-Abwesenheit am Arbeitsplatz, (Früh-) Pensionierung, Suchterkrankung, zerbrochene Familie, Obdachlosigkeit bis hin zum Suizid. Dennoch gehören depressive Störungen zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen weltweit. „Eine depressive Erkrankung unterscheidet sich von normalen Stimmungstiefs durch Anzahl, Intensität, Qualität und Dauer der depressiven Symptome sowie durch die daraus resultierenden Einschränkungen“, erläutert **Dr. Karin Klug**, Klinische- Gesundheits- und Arbeitspsychologin in freier Praxis und in der APR-Klinik pro mente Reha. „Depressionen gehen mit hohem Leidensdruck einher, da diese Erkrankung Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität massiv beeinträchtigt.“ In Österreich leiden etwa 800.000 Menschen an depressiven Erkrankun-

gen, besonders betroffen sind Frauen. Als Gründe, warum Depressionen heute häufiger sowie auch früher auftreten, werden die zunehmende Urbanisierung, größere geografische Mobilität, wachsender Leistungsdruck, die schnelle Veränderung der Lebensbedingungen bzw. die sinkende soziale Unterstützung genannt.

## Negativer Stress

Negativer Stress - Distress - ist ein wesentlicher Faktor, der zu einer Depression beiträgt. „Der positiv wirkende Stress ist lebensnotwendig, leistungsfördernd, aktivierend und anregend“, so die Expertin. „Er regt uns an, alte und eingefahrene Bahnen zu verlassen, kreativ, phantasievoll und auch intelligent zu handeln. Distress hingegen entsteht durch zu viel und zu lange andauernden, schädlichen Stress. Dieser belastet den Körper, behindert das Denken, drückt auf die Stimmung und macht krank.“

Dieser Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung nennt sich dann Burnout. Bei der Depression hingegen spielen auch andere beeinflussende Faktoren mit:

- **Gene:** Angehörige 1. Grades haben ein 1,5 bis 2 Mal höheres Erkrankungsrisiko.
- **Kindliche Entwicklung:** Scheidung, Verluste oder Suiziderlebnisse
- **Lebensereignisse:** vor allem Verluste
- **Krankheit:** als Begleiterscheinung von z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hormonellen Erkrankungen (Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes), Infektionskrankheiten oder bei neurologischen Erkrankungen (Epilepsie, Hirntumore, zerebrale Durchblutungsstörungen)
- **Neurobiologie:** Bei einer Depression finden sich Imbalancen zwischen aminergen und cholinergen Transmittoren. Unklar ist, inwieweit dieses Ungleichgewicht Korrelat, Folge oder Ursache ist. Man geht von einer gegenseitigen Beeinflussung aus.
- **Lebensstil:** Bewegungsmangel, einseitige Ernährung, Mangel im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt, chronischer Dauerstress.

**SEMINAR FÜR MITARBEITER:**  
Depression – Erkennen & verstehen  
Samstag, 26.11., 9.00 – 12.00 Uhr