

Informationen zu Depression und Psychotherapie (Beilage zur Pressemappe)

Depressionen äußern sich in einem charakteristischen Beschwerdemuster, das psychische, körperliche und verhaltensmäßige Symptome umfasst.

Kernsymptome sind dabei gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Verlust an Lebensfreude und Energieverlust. Halten diese Beschwerden durchgängig zumindest zwei Wochen lang an und sind dabei zugleich mit einigen der im Folgenden aufgeführten typischen Symptome verbunden, so spricht man von einer „Depressiven Episode“.

Wenn ein Psychotherapeut oder Arzt diese Diagnose stellt, besteht eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung.

Kernsymptome:

- Gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit
- Interessens- und Energieverlust mit Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkung

Typische weitere Symptome können sein:

- Gefühle und Gedanken: Gefühle der eigenen Wertlosigkeit, Schuldgefühle, Insuffizienzgefühle, Hoffnungslosigkeit, Zukunftssorgen
- Suizidgedanken oder -versuche
- Müdigkeit nach nur kleinen Anstrengungen
- Konzentrationsstörungen
- andauernde Störungen von Appetit, Schlaf und / oder Libido
- Morgentief
- psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung
- Gewichtsverlust
- Gefühl der „inneren Leere“

Auftretenshäufigkeit

Nach neuesten Zahlen sind dies in Deutschland je nach Breite der Krankheitsdefinition zwischen 3% und 10% der erwachsenen Bevölkerung, d.h. zwischen rund 2,5 und 8,3 Mio Erwachsener in Deutschland haben pro Jahr eine behandlungsbedürftige depressiven Erkrankung. In Bayern sind rund 612.000 Menschen erkrankt. Die Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens eine Depression zu erleiden, liegt bei ca. 12% für Männer und ca. 26% für Frauen. Laut WHO-Weltgesundheitsbericht wird die Depression bis zum Jahr 2020 zur zweithäufigsten Volkskrankheit werden und damit auch die zweitgrößten Kosten verursachen. Depressive Erkrankungen sind zudem häufig Ursache frühzeitiger Berentung, Arbeitsunfähigkeit und reduzierter Arbeitsleistung.

Weniger als die Hälfte dieser Menschen sucht professionellen Rat. Rund 54% der Frauen haben innerhalb eines Jahres wenigstens einmal Kontakt mit einer professionellen Institution wegen Depressionen, dagegen nur rund 43% der Männer. Vorurteile, Unkenntnis und Scham hindern die Betroffenen noch oft am Aufsuchen fachlicher Hilfe durch Ärzte und Psychotherapeuten.

Die fachgerechte Behandlung kann sowohl durch Psychotherapie als auch medikamentös erfolgen.

Psychotherapie

Wissenschaftliche Studien belegen seit vielen Jahren die Wirksamkeit fachgerechter psychotherapeutischer Interventionen bei fast allen Formen von depressiven Erkrankungen.

Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten leisten den Großteil der psychotherapeutischen Versorgung.

Pressestelle: Petra Kümmler, kuemmler@ptk-bayern.de
Tel 089 / 51 55 55 – 15 Fax 089 / 51 55 55 - 25

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, St.-Paul-Straße 9 80336 München www.ptk-bayern.de