

# Factsheet zum Thema „Depression“

## Key facts

- Depression ist ein häufiges psychisches Leiden. Weltweit sind schätzungsweise 350 Millionen Menschen aller Altersgruppen betroffen.
- Depression ist der Hauptgrund für Arbeitsunfähigkeit weltweit und verursacht damit einen maßgeblichen Anteil der durch Krankheiten verursachten Gemeinkosten.
- Mehr Frauen als Männer sind betroffen.
- Eine Depression kann im schlimmsten Fall zum Suizid führen.
- Es existieren effektive Behandlungsmethoden für Depressionen.

## Überblick

Schätzungsweise 350 Millionen Menschen sind weltweit von Depressionen betroffen. Die Krankheit Depression unterscheidet sich dabei von gewöhnlichen Stimmungsschwankungen und kurzzeitigen emotionalen Anpassungsreaktionen des täglichen Lebens. Besonders bei einer lang anhaltenden Erkrankungsdauer können Depressionen unabhängig von einer moderaten oder schweren Ausprägung zu einem schlechten gesamtgesundheitlichen Zustand führen. Sie rufen bei den Betroffenen großes Leiden und Schwierigkeiten in Arbeitsleben, Schule und Familie hervor. Im schlimmsten Fall kann eine Depression zum Suizid führen. Über 800.000 Menschen versterben jährlich durch Suizid – in der Altersgruppe der 15-29 jährigen ist dies gar die zweithäufigste Todesursache.

Obwohl es anerkannte und wirksame Therapiemöglichkeiten gibt, erhalten weniger als die Hälfte der Betroffenen, in vielen Ländern sogar weniger als 10%, eine ausreichende Behandlung. Gründe dafür sind der Mangel an Ressourcen und entsprechend qualifizierten Angeboten der Gesundheitssysteme sowie soziale Stigmata in Bezug auf psychische Erkrankungen.

Ein weiteres Hemmnis für die effektive Behandlung von Depressionen ist die mangelnde Treffsicherheit der Bewertungskriterien. Häufig werden depressive Patientinnen und Patienten nicht erkannt oder gesunde Menschen fälschlicherweise positiv diagnostiziert und medikamentös mit Antidepressiva versorgt.

Die Belastungen durch Depression und andere psychische Erkrankungen sind global auf dem Vormarsch. Eine im Mai 2013 verabschiedete Resolution der Weltgesundheitsorganisation fordert daher eine globale, koordinierte Antwort auf Länderebene dazu.

## Depressionstypen und Symptome

In Abhängigkeit von Anzahl und Schweregrad der Symptome wird eine depressive Episode als leicht, mittelgradig oder schwer klassifiziert.

Ein Merkmal ist das potentielle Auftreten manischer Phasen bei ca. 20% aller depressiv Erkrankten. Eine Depression kann zudem chronisch, d.h. über eine längere Dauer (zwei Jahre) verlaufen und insbesondere unbehandelt zu Rückfällen führen.

## **Periodisch auftretende depressive Störungen**

Dieses Krankheitsbild beinhaltet wiederkehrende depressive Episoden. Während dieser mindestens für zwei Wochen andauernden Phasen leiden die Betroffenen unter Interessen- und Freudlosigkeit sowie einem Mangel an Energie, der zu einer Antriebsminderung führt. Viele dieser Patientinnen und Patienten leiden zudem unter Ängsten, Schlafstörungen und vermindertem Appetit. Außerdem können Schuldgefühle, ein geringes Selbstwertgefühl, Konzentrationsstörungen sowie unspezifische Symptome hinzukommen.

Menschen mit einer leichten Depression weisen Schwierigkeiten im Umgang mit täglichen Arbeiten und sozialen Aktivitäten auf, können ihr gewohntes Leben aber aufrecht erhalten. Bei schweren Verläufen wird dies unwahrscheinlich. Sozialen, arbeits-, oder häuslichen Aktivitäten kann der Betroffene wenn überhaupt nur noch in einem sehr geringen Umfang nachgehen.

## **Bipolare affektive Störung**

Diese Art der Depression beinhaltet typischerweise manische und depressive Phasen, zwischen denen Abschnitte normalen Befindens liegen. Manische Phasen können unter anderem Symptomatiken wie Hochgefühle, gereizte Stimmung, Hyperaktivität, Rededrang, überhöhtes Selbstwertgefühl sowie ein verringertes Schlafbedürfnis beinhalten.

## **Ergänzende Faktoren und Prävention**

Depressionen resultieren aus einer komplexen Interaktion von sozialen, psychologischen und biologischen Faktoren. Eher anfällig für Depressionen sind Menschen, die mit belastenden Erlebnissen (z.B. Arbeitslosigkeit, Trauerfällen, Traumata) in ihrem Leben konfrontiert sind. Eine Depression kann sich selber verstärken und dadurch zu noch mehr Stress und Dysfunktionen führen und damit den ursprünglichen Schweregrad der Erkrankung noch erhöhen.

Es gibt einen klaren Zusammenhang zwischen Depressionen und der physischen Gesundheit. Kardiovaskuläre Erkrankungen zum Beispiel können zu Depressionen führen und umgekehrt. Präventionsprogramme haben gezeigt, dass es möglich ist, die Inzidenz für eine Depression zu senken. Effektive Konzepte zur Depressionsvermeidung sind zum Beispiel Schulprogramme zur Stärkung des positiven Denkens von Kindern und Jugendlichen. Dabei kann eine interventionelle Begleitung für Eltern von verhaltensauffälligen Kindern elterliche Depressionssymptomatiken reduzieren und sich so positiv auf die Kinder auswirken. Für ältere Menschen haben Präventionsprogramme ebenfalls eine präventive Wirkung gezeigt.

## **Diagnose und Behandlung**

Für mittelgradige und schwere Depressionen existieren effektive Behandlungsmethoden. Gesundheitsdienstleister können hier auf Psychotherapien (Konstruktive Verhaltensaktivierung, kognitive Verhaltenstherapie [CBT] und Interpersonelle Psychotherapie [IPT]) oder eine antidepressive Medikation (z.B. selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer [SSRIs] oder trizyklische Antidepressiva [TCAs]) zurückgreifen.

Beim Einsatz von Medikamenten sollten dabei Nebenwirkungen und möglicher Therapieerfolg (in Form von Studienergebnissen und/ oder Ansprechverhalten) sowie individuelle Präferenzen der Betroffenen sorgsam abgewogen werden.

Des Weiteren können unterschiedliche psychotherapeutische Verfahren in Betracht gezogen werden, wie zum Beispiel individuelle und/oder Gruppentherapien durch professionelle und supervidierte (Laien-)Therapeuten.

Bei leichten Verläufen erweisen sich psychosoziale Behandlungen ebenfalls als wirksam. Antidepressiva sind hier im Gegensatz zu mittelgradigen bis schweren Verläufen nicht die erste Behandlungsalternative. Bei Kindern sollten sie nach Möglichkeit gar nicht eingesetzt werden, bei Heranwachsenden wenn überhaupt nur sehr vorsichtig und nicht als primäre Option.

### **Antwort der WHO**

Depression ist ein priorisiertes Handlungsfeld, das im Rahmen des „Mental Health Gap Action Programme (mhGAP)“ aufgegriffen wird. Das Programm zielt darauf ab, den Mitgliedsländern bei der Verbesserung und Ausweitung von Gesundheitsangeboten für psychische, neurologische und Suchterkrankungen zu helfen. Diese Angebote sollen durch nicht spezialisierte Beschäftigte des Gesundheitswesens ermöglicht werden. Dieser Ansatz beruht auf der Überzeugung, dass mit geeigneten Angeboten, psychologischer Unterstützung und Medikation Millionen Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen der Übergang in ein normales Leben selbst dort ermöglicht werden kann, wo Ressourcen knapp sind.

Übersetzt nach Weltgesundheitsorganisation 2016, Link:  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>  
Übersetzung: Philipp Görgen