

Psychosomatikseminar Depressionen

Klinik St. Irmingard

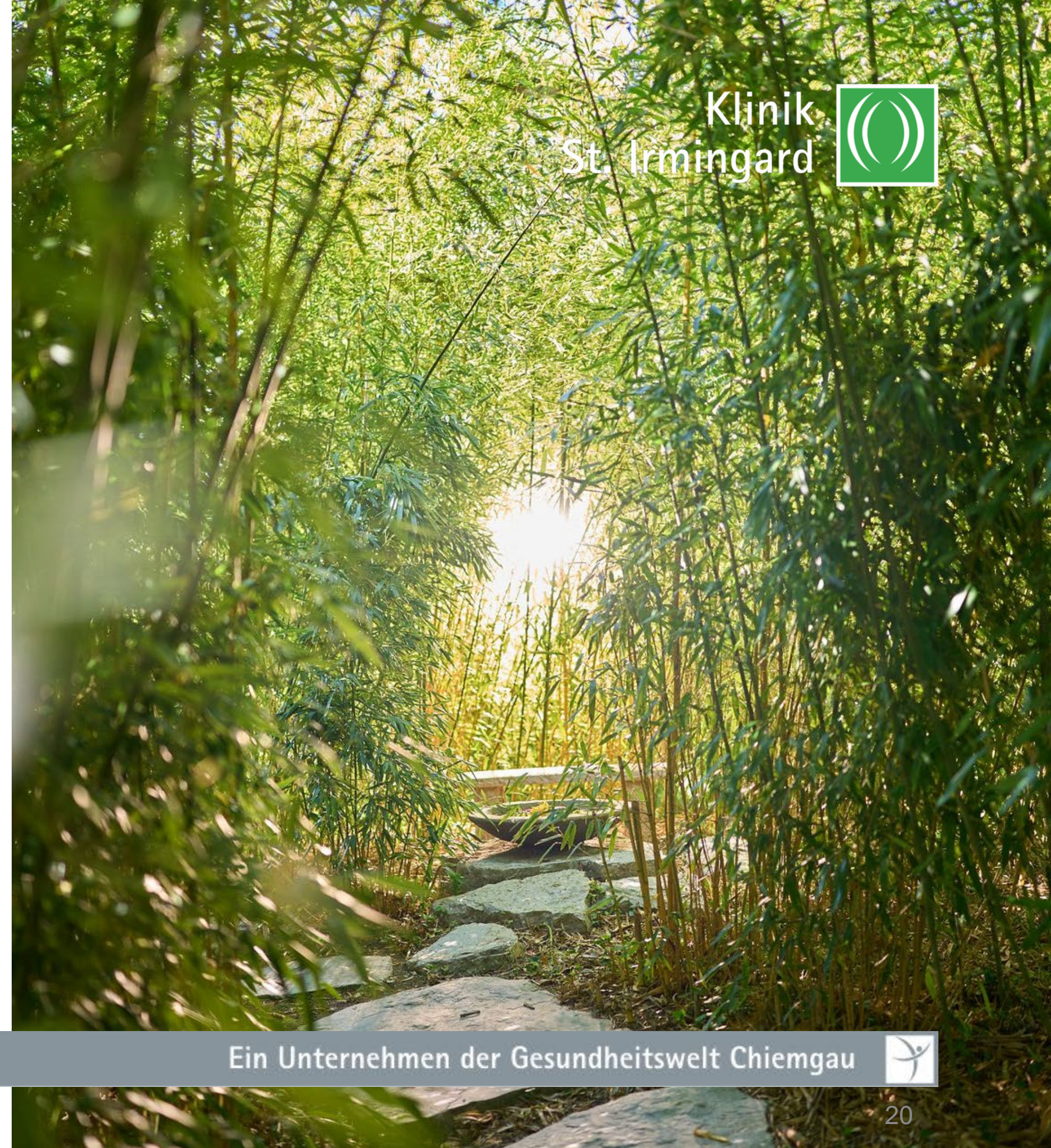
Abteilung für allgemeine Psychosomatik und Psychotherapie



Depressionen sind überwiegend gut behandelbar, dennoch:
Nur ein Bruchteil der Betroffenen erhält eine optimale Therapie.

Gründe hierfür:

- Betroffene suchen erst gar keinen Arzt auf
- der Arzt erkennt die Depression nicht
- das individuell unterbreitete Behandlungsangebot ist unzureichend
- der Betroffene ist nicht bereit, das Behandlungsangebot zu nutzen





Screening – ultrakurz

“Zwei -Fragen -Test”:

- Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?”
- Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?



Quelle: Canva



Depressive Episode

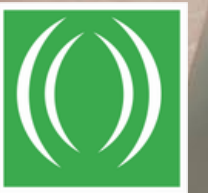
Ausprägung: leicht - mittelgradig - schwer

Mindestens 2 Wochen Dauer!

- Gedrückte, depressive Stimmung
- Antriebsmangel bzw. erhöhte Ermüdbarkeit
- Interesse-, Freudlosigkeit

Depressive Episode

- Selbstwertgefühl vermindert
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Tagesschwankungen, z. B. Morgentief
- Schlaf- und Appetitstörungen, Gewichtszunahme oder Gewichtsabnahme
- Schuldgefühle, Gefühl der Wertlosigkeit
- Suizidgedanken, Suizidhandlungen



Typische Wahrnehmungsverzerrung

- wie z. B. Schwarzmalerei, “Alles oder nichts”-Denken, persönliche Fehlerzuschreibung
- “Selbsterfüllende Prophezeiung”
- immer wiederkehrende, sich aufdrängende Gedanken, die sich vornehmlich um die eigene Wertlosigkeit drehen



Quelle: Canva





Einige depressionsfördernde dysfunktionale Grundannahmen

- “Mein Wert als Mensch hängt davon ab, was andere von mir denken.”
- “Wenn jemand anderer Meinung ist als ich, bedeutet das, dass er mich nicht mag.”
- “Um glücklich zu sein, muss ich von allen Menschen akzeptiert werden.”
- “Wenn ich einen Fehler mache, bedeutet dies, dass ich unfähig bin.”
- “Ich kann ohne dich nicht leben.”



Quelle: Canva



Depressionen im Rahmen anderer psychischer Störungen

- bei Psychosen
- bei Suchterkrankungen
- bei Angsterkrankungen
- bei Posttraumatischen Belastungsstörungen
- bei schweren Persönlichkeitsstörungen

...erfordert verändertes therapeutisches Vorgehen.



Und jetzt?

Quelle: Canva





Pharmakotherapie

Auswahlkriterien für Antidepressiva (AD):

z. B.

- Verträglichkeit
- Komorbidität, Komedikation
- Früheres Ansprechen auf ein AD?
- Patientenpräferenzen



Quelle: Canva



Pharmakotherapie

- Leicht depressive Episode: “watchful waiting”
- Mittelgradige Depression: Antidepressiva gleichwertig zu PT
- Schwere Depression: Kombinationsbehandlung mit Antidepressiva und Psychotherapie überlegen



Psychotherapie

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte PT
- Psychoanalyse
- System. Therapie
- etc.



Quelle: Canva





Therapieziel

Aus einem Menschen, der von dysfunktionalen Gedanken und depressiven Gefühlen überschwemmt wird, wird wieder ein anderer Mensch, der sich seinen Gedanken bewusst ist, diese reflektiert (mentalisiert), seine Gefühle bewusst wahrnimmt und sie handhabt, eine Begegnung mit anderen Menschen realistisch einschätzt und so für beide Seiten eine positive Beziehungsgestaltung ermöglicht.



Quelle: Canva





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

