



Was hat Depression mit Stress zu tun?

Zusammenhänge - Symptomatik - Therapie

Dr. Hartmut Berger

Chefarzt der Tageskliniken für
Psychiatrie und Psychotherapie
VS-Villingen – Balingen – Spaichingen





Tageskliniken für Psychiatrie und Psychotherapie gGmbH





Stress und Depression

- Häufigkeit depressiver Störungen
- Zusammenhang zwischen Stress und Depression
- Symptomatik einer depressiven Störung
- Behandlungsmöglichkeiten



Häufigkeit depressiver Störungen

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen weltweit

- Lebenszeitprävalenz: ca. 15%
- Frauen erkranken häufiger als Männer
- Jedes Alter, aber Häufung zwischen 40 und 60 Jahren
- Arbeitslose: Risiko f. Depression doppelt so hoch wie für Arbeitstätige
- Alleinerziehende: Risiko doppelt so hoch wie für Partner mit Kindern

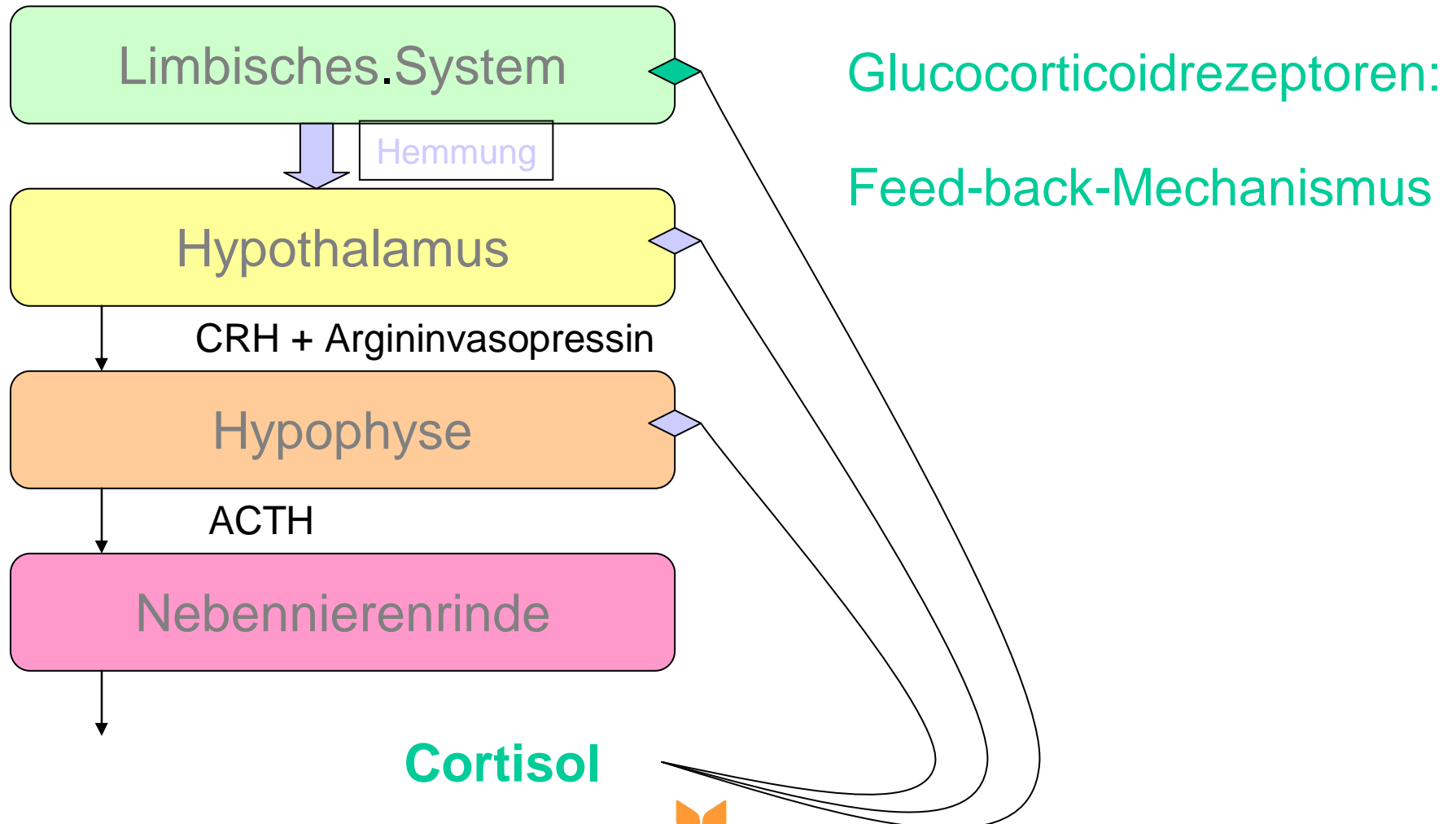




Zusammenhänge: Stress - Depression

- Ähnliche hormonelle Veränderungen bei (chronischem) Stress und Depression
- Chronischer Stress kann zu Depression führen
- In der Depression vermehrte Stressempfindlichkeit und geringere Fähigkeit zur Stressbewältigung
- Depression wird als Stress erlebt von Betroffenen wie von Angehörigen

HHN – System („Stressachse“)





Symptome einer Depression

- Depressive Verstimmung
- Antriebs- und Interessenverlust
- Negatives Denken
- Körperliche Symptome



Behandlungsmöglichkeiten I

- Konkrete Unterstützung, Entlastung
- Medikamentöse Behandlung
- Psychotherapie
- Bewegung (Sport) u.a körperliche Verfahren
- Stressbewältigung, Entspannungstraining



Behandlungsmöglichkeiten II

- Selbsthilfe, soziales Umfeld
- Ambulante Therapie (Hausarzt, Nervenarzt, Psychotherapeut)
- Teilstationäre Therapie (Tagesklinik)
- Vollstationäre Therapie (Fachklinik, Rehaklinik)



Zusammenfassung

- Depressive Störungen kommen sehr häufig vor
- Stress und Depression haben viele Gemeinsamkeiten und bedingen sich gegenseitig
- Depressionen gehen mit Veränderungen von Stimmung, Antrieb und Denken sowie mit körperlichen Symptomen einher
- Depressionen sind gut behandelbare Störungen

ENDE

