

Gesundheitsinformation.de
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Anzeichen für eine Depression

Wir alle haben manchmal mit tiefer Traurigkeit und Angst zu kämpfen, vor allem wenn wir mit einer besonders herausfordernden oder schmerzlichen Situation im Leben konfrontiert sind. Jeder Mensch fühlt sich manchmal überfordert und hilflos. Manchmal können wir dann jedoch in eine Depression abgleiten. Depressionen sind weit verbreitet. Schätzungen zufolge haben 15 von 100 Erwachsenen in Deutschland mindestens einmal im Leben damit zu tun (15 %).

Es ist aber manchmal schwierig, sicher festzustellen, ab wann eine Depression sich verfestigt. Eine Depression ist etwas anderes, als einfach nur traurig oder verstimmt zu sein. Sie ist mit tiefer Niedergeschlagenheit, Antriebs- und Interesselosigkeit verbunden. Es fehlt die Freude am Leben, die Arbeit oder das Lernen fallen schwer und Freunde und Familie werden vernachlässigt.

Wie eine Depression festgestellt wird

Um herauszufinden, ob jemand an einer Depression erkrankt sein könnte, gehen Ärztinnen und Ärzte in zwei Schritten vor: Zum einen fragen sie nach Beschwerden, die auf eine Depression hinweisen können. Zum anderen versuchen sie, andere Erkrankungen oder Probleme auszuschließen, die ähnliche Symptome verursachen können.

Es gibt keine sichere Untersuchungsmethode, um eine Depression festzustellen.

Wenn bei jemandem über längere Zeit (mindestens zwei Wochen) mehrere der folgenden Beschwerden anhalten, kann dies auf eine Depression hindeuten:

- Eine anhaltend gedrückte Stimmung
- Antriebslosigkeit
- Verminderte Aktivität
- Freudlosigkeit und allgemeines Desinteresse (selbst bei Hobbys und anderen Aktivitäten, die zuvor Freude bereitet haben)
- Ein vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Das Gefühl, an Dingen schuld zu sein, für die man eigentlich nichts kann
- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten

Bei einigen Menschen äußern sich Depressionen vor allem durch körperliche Symptome wie Gewichtsverlust, Schlafstörungen, unerklärbare Schmerzen, Verstopfung oder einem Verlust an sexuellem Interesse. Depressionen können nicht nur mit Mattigkeit, sondern auch mit einer erhöhten Erregbarkeit einhergehen.

Neben den genannten Beschwerden können manchmal auch andere Probleme eine Rolle spielen, etwa ein erhöhter Alkoholkonsum oder eine Suchterkrankung. Depressionen können auch zusammen mit anderen psychischen Erkrankungen auftreten, wie zum Beispiel Angststörungen.

Anzeichen bei Kindern und Jugendlichen

Welche Anzeichen wie stark und wie oft auftreten, ist von Person zu Person und in den einzelnen Altersgruppen unterschiedlich.

Bei **Kleinkindern** sind Depressionen vermutlich eher selten und schwierig zu erkennen. Kleinkinder, die depressiv sind, weinen häufig, haben keine Lust zum Spielen und sind sehr ängstlich. Die Kinder versuchen, übermäßig lieb und folgsam zu sein. Bei einigen Kindern verzögert sich die Entwicklung.

Schulkinder verlieren häufig das Interesse an Freizeitaktivitäten und verhalten sich ablehnend anderen Menschen gegenüber. Die Kinder haben Wutausbrüche, regen sich schnell über Kleinigkeiten auf und haben ein geringes Selbstwertgefühl.

Bei **Jugendlichen** ist es schwierig zu unterscheiden, was "normale" Stimmungsschwankungen sind und wann ein Jugendlicher an einer Depression erkrankt ist. Auch gesunde junge Menschen sind manchmal trotzig, aggressiv, gleichgültig, haben wenig Selbstwertgefühl oder ziehen sich zurück - ohne jedoch eine Depression zu haben. Gewichtsschwankungen, Drogen- und Alkoholkonsum, extremes Schlafbedürfnis und Selbsttötungsgedanken können unter anderem auf eine Depression bei Jugendlichen hindeuten.

Schwere Depressionen

Fachleute unterscheiden zwischen leichten, mittelschweren und schweren Depressionen. Anzahl und Ausprägtheit der Symptome können Hinweise auf die Schwere der Depression geben. Jemand mit einer schweren Depression könnte sich zudem ernste

Gedanken über eine Selbsttötung machen. Wer ernsthaft darüber nachdenkt, sich selbst zu töten, benötigt dringend Hilfe.

Eine besondere Form der Depression ist die bipolare Störung (oft manisch-depressive Störung genannt). Sie ist deutlich seltener als eine Depression. Menschen mit einer bipolaren Störung durchleben abwechselnd Phasen, in denen sie depressiv sind, und Phasen, in denen sie extrem überschwänglich und euphorisch („manisch“) sind. Eine bipolare Störung kann dazu führen, dass Menschen den Bezug zur Realität verlieren und in problematische Situationen geraten.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

bipolare Störung

Eine bipolare Störung ist eine ernsthafte Erkrankung, bei der die Stimmung zwischen zwei entgegengesetzten Polen schwankt. Die Stimmungswechsel gehen weit über das normale Maß hinaus: In extremen „Hochphasen“ sind Menschen mit einer bipolaren Störung überschwänglich und euphorisch, extrem aktiv, aber auch reizbar, sprunghaft und unruhig (Manie). Diese Hochphasen wechseln sich mit extremen Tiefphasen ab, in denen Betroffene sich niedergeschlagen und wertlos fühlen. Aktivitäten fallen dann schwer, die Menschen schlafen oft schlecht und neigen zum Grübeln (Depression). Schwere Depressionen sind häufig mit Gedanken an eine Selbsttötung verbunden. Die bipolare Störung wird aufgrund dieser Phasen auch manisch-depressive Erkrankung genannt. Es gibt aber auch Mischformen, bei denen depressive und manische Symptome nicht nacheinander, sondern gleichzeitig auftreten.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.