

Themenheft Depression

Präsentation für den Unterricht



Was ist ein Symptom?

In der Medizin oder in der Psychologie ist ein Symptom ein **Anzeichen für eine bestimmte Erkrankung.**

Symptome einer Erkältung können z. B. eine verstopfte Nase, Halsschmerzen oder Husten sein, aber auch Schlafstörungen oder eine niedergeschlagene Stimmung.



Hauptsymptome



**Gedrückte
Stimmung**



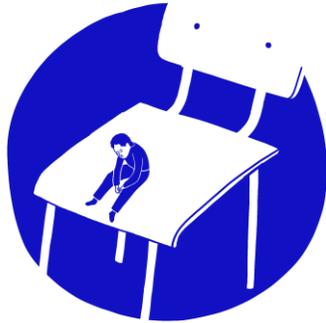
**Interessen- oder
Freudlosigkeit**



**Antriebsmangel oder
erhöhte Ermüdbarkeit**



Weitere Symptome



**Vermindertes
Selbstwertgefühl**



**Verminderte
Konzentration und
Aufmerksamkeit**



Appetitstörungen



**Suizidgedanken
und -handlungen**



Schuldgefühle



**Schlafstörun-
gen**



**Hoffnungslosigkeit in
Bezug auf die Zukunft**



Symptome einer Depression

Liegen über **zwei Wochen** oder länger
mindestens fünf Symptome,
darunter **mindestens ein Hauptsymptom** vor,
wird die **Diagnose Depression** gestellt.

Nicht alle Menschen mit Depression haben die gleichen Symptome.

Bei dem Verdacht auf eine Depression ist es wichtig, eine (Fach-) Ärztin bzw. einen (Fach-)Arzt oder eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Nur diese können eine Diagnose stellen.



Entstehung der Depression

Veranlagung:

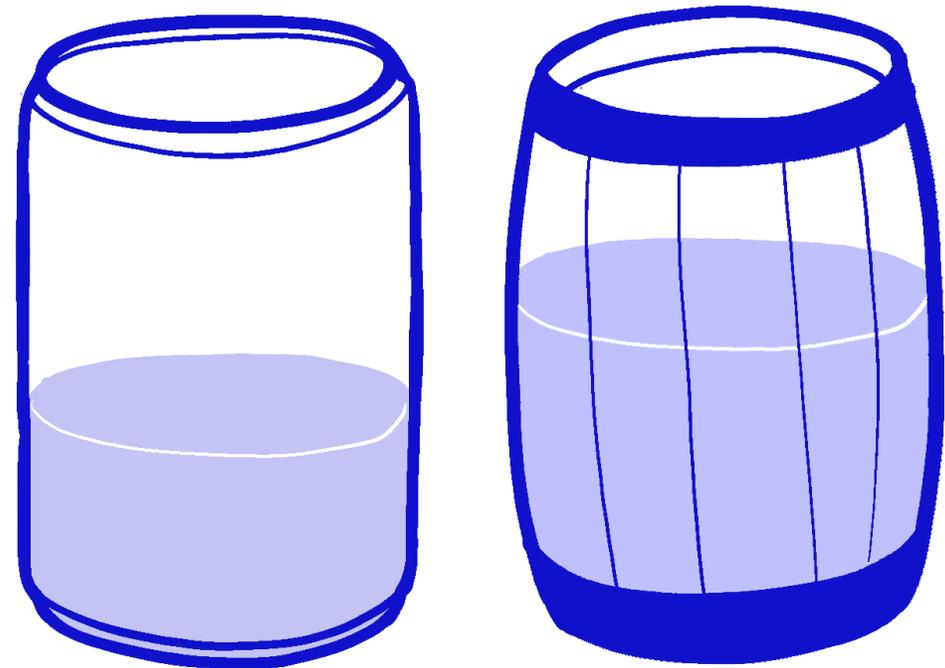
Eine **Veranlagung** zu haben bedeutet, dass eine Person eine höhere Wahrscheinlichkeit hat, an einer Depression zu erkranken.

Individuelle Faktoren, z.B.

- Genetische Veranlagung
- Temperament
- traumatische Erfahrungen in der frühen Kindheit (z.B. Gewalt)

Soziale Faktoren, z.B.

- Lernerfahrungen und Erziehung
- Armut



Individuelle Veranlagung =
Füllhöhe



Entstehung der Depression

Je nachdem, wie groß die Veranlagung bei einer Person ist, können bestimmte Auslöser dazu führen, dass das Fass überläuft.

Mögliche Auslöser:



Stress



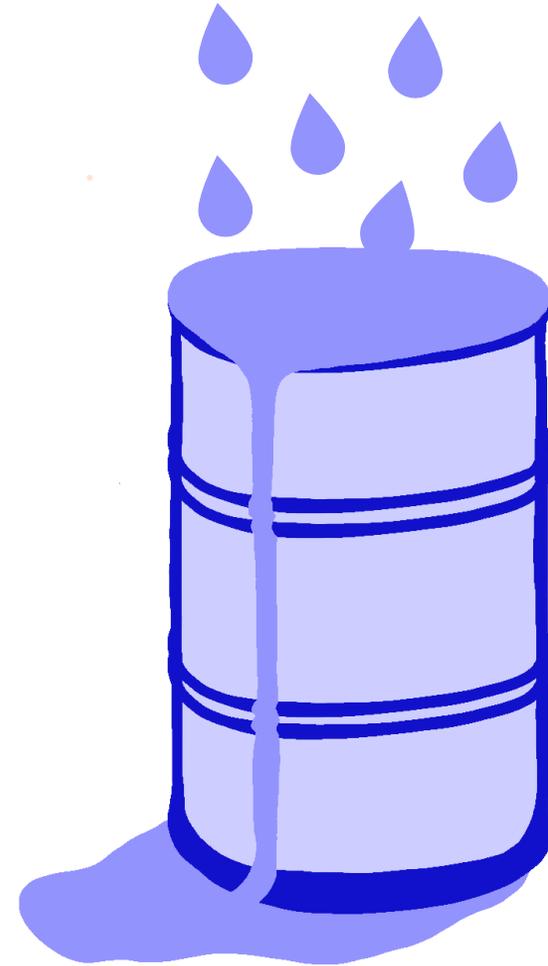
Verlusterlebnisse



Überlastung



Umzug





Entstehung der Depression

Durch ein Zusammenspiel psychischer und **neurobiologischer**

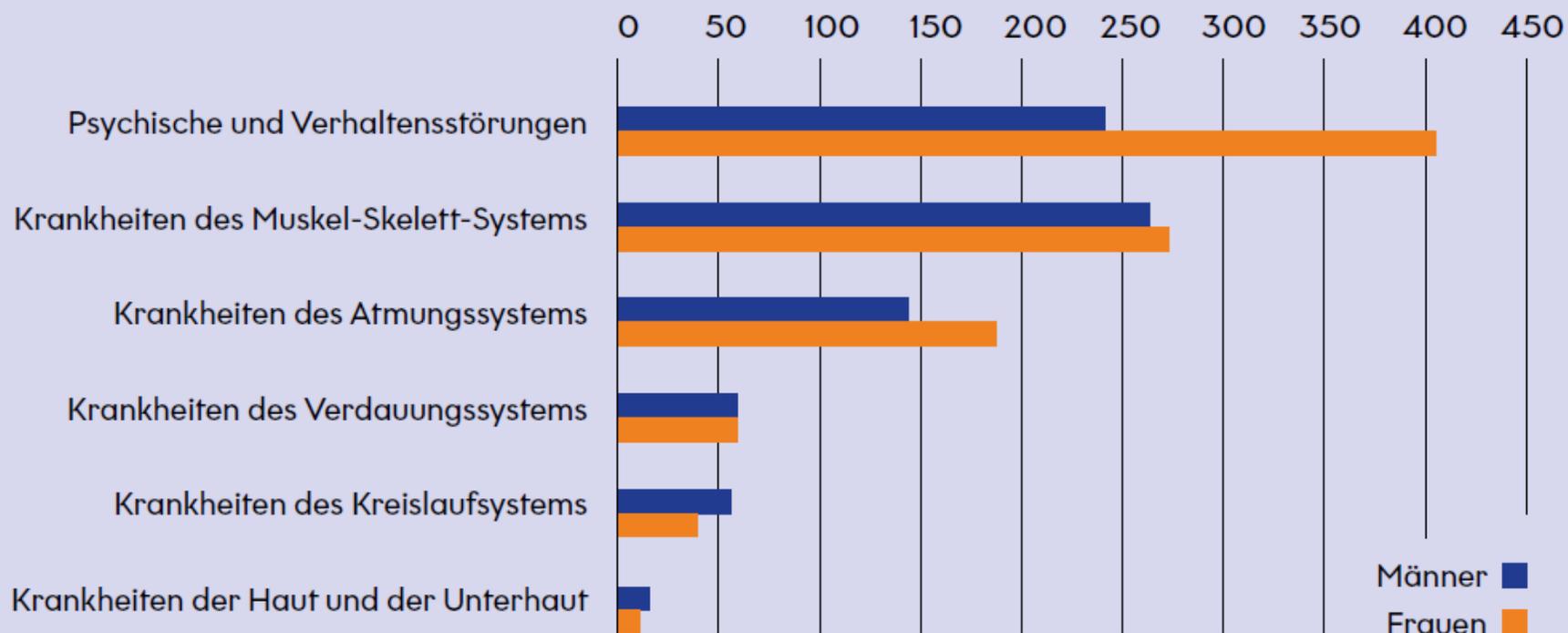
Faktoren entsteht die Depression mit Symptomen wie z.B. **gedrückter** Stimmung und einem Verlust von Interesse und **Freude**.

Gleichzeitig sind die **Prozesse im Gehirn** verändert.



Fehltage

Krankheitsfehltage nach ICD-10-Diagnosekapiteln (2022)



Quelle: Techniker Krankenkasse (2022). Gesundheitsreport: Arbeitsunfähigkeiten. <https://www.tk.de/resource/blob/2125010/da11bbb6e19aa012fde9723c8008e394/gesundheitsreport-au-2022-data.pdf>



Stigmatisierung

Unter Stigma wird im Allgemeinen eine **abwertende (oder negative) Eigenschaft** verstanden, durch die ein Mensch von der sozialen Norm abweicht. Dadurch wird er von der Gesellschaft nicht akzeptiert und erfährt **Zurückweisung oder Diskriminierung**. Stigmatisierende Eigenschaften können z.B. Hautfarbe, Religion oder eine psychische Erkrankung sein.

Depressionen sind, wie psychische Erkrankungen im Allgemeinen, mit einem Stigma verbunden. So existiert z. B. das Vorurteil, depressiv erkrankte Menschen wären schwach oder selbst schuld an ihrer Erkrankung. Solche Vorurteile führen nicht nur zu Schamgefühlen, sondern halten Betroffene auch davon ab, die notwendige ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Stigmatisierung

Daher:

→ Begegne Menschen mit einer psychischen Erkrankung genauso offen, vorurteilsfrei und respektvoll wie allen anderen Menschen auch.

→ Halte Dir vor Augen, dass eine psychische Erkrankung eine Erkrankung ist und nichts mit Schwäche oder Versagen zu tun hat. Jede und jeder kann von einer psychischen Erkrankung wie Depression betroffen sein.



Entstigmatisierung

Unter Entstigmatisierung wird der Abbau von Stigma in der Bevölkerung verstanden, sodass ein offener, vorurteilsfreier Umgang mit psychischen Erkrankungen, wie Depression, in allen Lebensbereichen möglich ist.

Es geht also um die Normalisierung und Akzeptanz von zuvor stigmatisierten Gruppen¹. Diese kann erreicht werden, indem Wissen über psychische Erkrankungen vermittelt wird oder Betroffene und das Umfeld offen darüber sprechen.

¹ Lundahl, O. (2020). Dynamics of positive deviance in destigmatisation: celebrities and the media in the rise of veganism. *Consumption Markets & Culture*, 23(3), 241271.



Mememes

