


Freundeskreis
für psychisch
Kranke e.V.

Depression vs. Psychisches Wohlbefinden


Ein Brückenschlag



Freundeskreis
für psychisch
Kranke e.V.

Freundeskreis für psychisch Kranke e. V.

- Frau Dr. Katrin Walter und Herr Dr. med. Thomas J. Henning bereiten diese Thema für Sie auf:
- Danach haben Sie die Möglichkeit mit uns zu diskutieren
- Ihre Fragen zu stellen
- Sich ernst zunehmen und sich einzubringen
- Anregungen und vielleicht auch mehr Klarheit nach Hause mitzunehmen.



Depression

Was ist das?

Welche Symptome treten auf?

Wann muss ich was tun?

Vorgelegt von:
Dr. med. Thomas J. Henning

Bilder sagen oft mehr



Prominenz ist auch betroffen: (und viele andere mehr)

- Angelina Jolie
- Demi Moore
- Nora Meierhenrich
- Abraham Lincoln
- Joanne K. Rowling
- Sebastian Deisler
- Winston Churchill
- Andrea Jürgens
- Marylin Monroe
- Matthew Johnstone
- Buzz Aldrin
- Romy Schneider
- Robert Emke
- Sacha Lewandowski
- Roy Black
- Bernd Clüver

Was ist Depression?

- Psychische Krankheit
- Stigmatisierte Krankheit
- Volkskrankheit
- Multimodale Erkrankung
- Verdrängte Erkrankung
- Verborgene Erkrankung
- Verschwiegene Erkrankung
- Oft eine wiederkehrende Krankheit



Symptome der Depression

- Eine anhaltende gedrückte Stimmung
 - Eine Hemmung von Antrieb und Denken
 - Interessenverlust, früher Libidoverlust
 - vielfältige körperliche Symptome, Schlaflosigkeit, Appetitstörungen, Schmerzzuständen
 - Suizidgedanken, -planung und autoaggressive Tendenzen
- 10 bis 15% aller Patienten mit wiederkehrenden schwer ausgeprägten depressiven Phasen sterben durch Suizid.

Melancholie in Schwarz und Duster



(© Nailia Schwarz -
Fotolia.com) Die
Hauptsymptome einer
Depression sind: depressive
Stimmung,
Interessenverlust,
Freudlosigkeit,
Antriebsmangel, erhöhte
Ermüdbarkeit

aber auch: Lavierte Depression

- Nervosität, Gereiztheit, Fahrigkeit, Stressbelastung
- Impulsstörungen, z. B. Aufbrausen, Fluchen, Aus-der-Haut-Fahren
- Keine Stresstoleranz mehr
- Schlaflosigkeit durch Grübelzwang
- Vegetative Symptomatik – Schwitzen, Frieren, Unruhe
- Ängste

Unterschiede der Diagnosen

Edvard Munchs «Der Schrei»

- Depressive Episode
 - Reaktive Depression
- Rezidivierend depressive Episode
 - Endogene Depression
- Bipolare Störung
- Unipolare Störung
- Depressive Anpassungsstörung
- Zykllothmia
- Dysthymia
- Neurasthenie



Wie häufig ist Depression?

- In Deutschland
 - leiden schätzungsweise **5% der Bevölkerung**, d.h. etwa **4 Millionen** Menschen, aktuell an einer Depression.
 - Pro Jahr erkranken etwa **1 bis 2 Personen von 100** neu.
 - Depressive Episoden kommen in jedem Lebensalter vor, der Erkrankungsgipfel liegt zwischen dem **30. und 40. Lebensjahr**.
 - Nach aktuellen Studien erkranken aber viele Patienten erstmals schon vor dem 30. Lebensjahr.
 - Die Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens eine Depression zu entwickeln, beträgt **zwischen 7 und 18%**.
 - Frauen sind etwa **doppelt** so häufig wie Männer betroffen.

WHO: Depression „Vergleichbar mit KREBS“

- **Häufigste** psychische Störung
- **Suizid** häufigste Todesursache einer Depression
- **25 % aller Arztbesuche** in Europa begründen auf Depression
- **25 – 50 % aller Fehltag im Arbeitsprozess** sind depressionsbegründet
- Ca. 25% der Bevölkerung erleben in einem Jahr Depressions- oder Angstzustände.
- Neuropsychiatrische Störungen machen **19,5% der Krankheitslast** in der Europäischen Region aus und innerhalb der Europäischen Union (EU) sogar 26%.
- Diese Störungen stehen für **40% der mit Behinderungen verbrachten Lebensjahre** und unter ihnen sind Depressionen die wichtigste Ursache.
- **Über 50% der schweren Depressionen werden nicht behandelt.**
- Die durch Stimmungsstörungen und Angstzustände in der EU verursachten Kosten werden mit **170 Mrd. € pro Jahr** veranschlagt.

Was kann ich dagegen tun?

- Symptome ernst nehmen und den **richtigen Arzt** aufsuchen!
- Beratung, Selbsthilfe und Professionelle Hilfen nutzen!
- Offenheit dem sozialen Umfeld gegenüber!
- **Nicht zu lange Warten!**
- Hilfe annehmen!
- Unklarheiten aus dem Internet oder anderen Quellen mit professionellem Helfer besprechen!
- Mündigkeit beweisen!

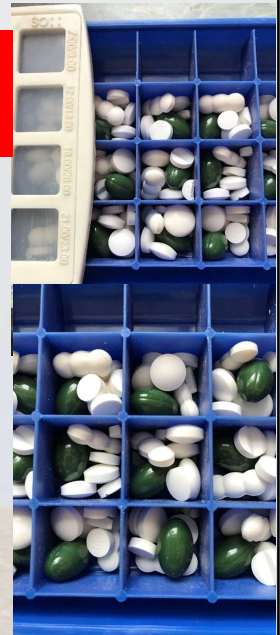
Therapieangebote

- Arztgespräch
- Psychotherapie als Einzeltherapie
 - Tiefenpsychologisch fundiert, Verhaltenstherapie oder Analyse
 - Krisenintervention (25 h)
 - Mittelfristige Therapie (40 – 80 h)
 - Langfristige Therapie (>> 80 h)
- Psychotherapie als Gruppentherapie
- Schlafentzug z. Z. nur klinisch möglich
- Medikamentöse Therapie

Therapieangebote

Ich nehme kein Psychopharmakon als Grundhaltung ist ein großer Fehler, da es sich um einen Überbegriff handelt! Vergleichbar: ich trinke kein Bier!

- Psychopharmakologische Therapie
 - Homöopathisch
 - Naturheilkundlich
 - Schulmedizinisch psychiatrisch
- Andere psychiatrische Möglichkeiten z.Z. klinisch
 - Elektroschocktherapie, Magnetschocktherapie
 - Kurzanästhesie
 - Medikamentöses Rebooting
 - U.a.m



Therapieangebote

- Entspannungsverfahren AT, MRnJ, Autohypnose, Katathymes Bilderleben und v.m.
- Yoga
- Chi Gong
- Physiotherapie
- Sportrehabilitationstherapie
- Sporttherapie
- Kunst- und Gestalttherapie
- KBT – Körper und Bewegungstherapie



Dr. med. Thomas J. Henning
Praktischer Arzt - Psychotherapie - Suchtmedizinische
Grundversorgung
Verkehrsmedizinische Begutachtung (BÄK)
Hanfelder Str. 3 B, D-82319 Starnberg
Tel.: 0 81 51 - 44 90 77
Fax: 0 81 51 - 44 90 78

Homepages:
www.drjhenning.de
www.Schmerznetz-Starnberg.de

E-Mail:
DrThomasJHenning@t-online.de

IK 270904116

Jetzt auch
www.facebook.com/PsychosomatikStarnberg

Ich freue mich auf Ihre Fragen
und Anregungen nach dem
zweiten Vortrag

Der Hügel liegt in der Toskana und ist ein Kraft-Ort in Pieve A Salti!