Allgemeines

Die typische Depression ? Major Depression

Für die **Major Depression** ist typisch, dass die depressive Stimmung **phasenweise** verläuft und **mindestens zwei Wochen** andauern muß.

Danach kann die Episode vorbei sein, sodass der ursprüngliche seelische Zustand wieder erreicht wird, aber nach einer gewissen Zeit wieder auftreten kann. In vielen Fällen wird eine neuerliche Episode durch psychosoziale Belastungen hervorgerufen (siehe unter Rubrik ‚Ursachen'-‚Psychosoziale Belastungen').

Diese Art der **Depression** ist eine schwere Verlaufsform. Menschen jeglichen Alters können davon betroffen sein. Das Durchschnittsalter des ersten Auftretens einer Major Depression beträgt 25-44 Jahre.

Manche Menschen haben eine solche Episode nur einmal im Leben, andere erleiden mehrere Episoden.

Das Selbstmordrisiko liegt bei dieser Art der **Depression**, wenn die Erkrankung unbehandelt bleibt bei 15%; bei über 55 Jährigen bei 50%.

Hauptsymptome einer Major Depression sind:

I. Mindestens 2 der folgenden 3 Hauptsymptome:

1. Eine depressive Stimmung hält in ungewöhnlichem Ausmaß die meiste Zeit des Tages an. Sie ist fast jeden Tag unabhängig von den Umständen spürbar ist und hält mindestens 2 Wochen an.
2. Interessenverlust, oder Verlust der Freude an Aktivitäten, die sonst angenehm empfunden wurden
3. verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit

II. Eines oder mehrere zusätzliche der folgenden Nebensymptome,

sodass die Gesamtzahl aus I + II mindestens vier ergibt:

1. Verlust des Selbstvertrauens (Ängste, Unruhe, Unentschlossenheit, Mutlosigkeit) oder Verlust des Selbstwertgefühles (geringes Selbstbewusstsein, Neigung zum Rückzug, Negativfärbung)
2. unbegründete unangemessene Selbstvorwürfe oder Schuldgefühle, Gefühle der Wertlosigkeit (unrealistische negative Selbsteinschätzung, Selbstvorwürfe, Grübeln über kleine Fehler oder Versäumnisse der Vergangenheit, übertriebene Besorgnis um die körperliche Gesundheit, Verarmungsbefürchtungen)
3. wiederkehrende Gedanken an den Tod, Selbstmordgedanken, Selbstmordpläne, Selbstmordversuche, Lebensmüdigkeit, verminderte Frustrationstoleranz bei unwesentlichen Ereignissen
4. Schwierigkeiten beim Denken (langsamer Gedankenfluß) und der Konzentration, der Entscheidungsfindung, Unentschlossenheit, Unsicherheit im Handeln
5. erhöhte Reizbarkeit (Jähzorn, Unruhe, ständige Ärgerlichkeit, verringerte Frustrationstoleranz bei unwesentlichen Ereignissen) oder Niedergeschlagenheit (Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Mut-, Gefühllosigkeit, sozialer Rückzug, Vernachlässigung von

(c) 2013 MedUni <info@meduni.com> | 2013-05-25 09:48
URL: http://www.depressionen.at/content/1/28/de/die-typische-depression-%E2%86%92-major-depression.html

Allgemeines

Freizeitaktivitäten, verringerte Energie, Müdigkeit, Mattigkeit, Gefühl großer Anstrengung bei kleinen Aufgaben)

6. Schlafstörungen (Typisch sind Durchschlafstörungen d.h. Aufwachen während der Nacht und Schwierigkeiten wieder einzuschlafen), Einschlafstörungen, verfrühtes Erwachen
7. Appetitverlust oder gesteigerter Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel z.B. Süßigkeiten oder andere Kohlehydrate

Der normale Alltag des Lebens wird bei einer **Depression** oft sehr mühsam und kaum bewältigbar empfunden. Schwierigkeiten in engen Beziehungen oder Partnerschaften werden häufiger. Zusätzlich stellen sich oft sexuelle Probleme ein (Anorgasmie, erektile Funktionsstörungen, verminderte Libido).

Treffen mindestens 2 Hauptsymptome und 2 weitere Nebensymptome auf Sie oder einen Angehörigen oder Bekannten zu, so scheuen Sie sich nicht Ihren Arzt oder Psychotherapeuten darauf anzusprechen.

Eindeutige ID: #1027
Verfasser: Dr. Barbara Zweytick, Psychotherapeutin
Letzte Änderung des Artikels: 2010-08-07 19:23

(c) 2013 MedUni <info@meduni.com> | 2013-05-25 09:48
URL: http://www.depressionen.at/content/1/28/de/die-typische-depression-%E2%86%92-major-depression.html