

## EINE DEPRESSION KANN SICH SCHLEICHEND ENTWICKELN

Eine Depression kann mitunter fortschreitenden Charakter annehmen, sodass sich die Symptome im Lauf der Zeit verändern und weiterentwickeln.<sup>1,2</sup> Bei Menschen mit einer Depression können längere und häufigere Episoden die Anfälligkeit für weitere Episoden erhöhen und einen progressiven Verlauf auslösen.<sup>2</sup>

Es ist daher wichtig, sich frühzeitig Hilfe zu suchen, da eine Depression, wenn sie nicht behandelt wird, erhebliche negative Auswirkungen haben kann.<sup>3</sup> Zur Vermeidung des Fortschreitens der Symptome empfehlen Psychiater, frühzeitig mit einer angemessenen Behandlung zu beginnen.<sup>3</sup>

## DEN TEUFELSKREIS DER DEPRESSION STOPPEN

Eine Depression kann einen enormen Einfluss auf Ihr Leben, Ihren Alltag und Ihr Verhalten haben. Dies wiederum hat zur Folge, dass sich Ihre Depression immer weiter verstärkt und eine Besserung Ihres Zustands verhindert wird. Wenn dies geschieht, befinden Sie sich in einem «Teufelskreis» der Depression.<sup>4</sup> Es ist jedoch möglich, diesen Teufelskreis zu stoppen, indem Sie sich geeignete Hilfe und Unterstützung suchen.<sup>4</sup>

WICHTIGSTEPUNKTE

Eine Depression kann sich im Lauf der Zeit verändern<sup>1,3</sup>

Eine Depression kann einen enormen Einfluss auf Ihr Leben, Ihren Alltag und Ihr Verhalten haben

Sie können diesen «Teufelskreis» der Depression stoppen, indem Sie sich geeignete Hilfe und Unterstützung suchen<sup>4</sup>

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5, 5. Aufl. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

2. Moylan S, Maes M, Wray NR, et al. The neuroprogressive nature of major depressive disorder: Pathways to disease evolution and resistance, and therapeutic implications. *Mol Psychiatry*. 2013;18(5):595-606.

3. Halfin A. Depression: the benefits of early and appropriate treatment. *Am J Manag Care*. 2007;13(4 Suppl):S92-7.

4. Government of Western Australia. Department of Health. Depression: Reversing the vicious cycle. Verfügbar auf: [https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle](https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle). Stand: 9. September 2020.



Ändern oder beenden Sie Ihre Behandlung nicht ohne den Rat einer medizinischen Fachperson, zum Beispiel Ihres überweisenden Arztes bzw. Ihrer überweisenden Ärztin.

Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern, wenden Sie sich bitte an eine medizinische Fachperson, zum Beispiel an Ihren überweisenden Arzt bzw. Ihre überweisende Ärztin.

Diese Broschüre wurde speziell für Menschen mit Depressionen entwickelt. Es ist unter Zusammenarbeit von Servier mit Menschen entstanden, die an einer Depression leiden oder litten und Mitglied von GAMIAN-Europe (einer Dachorganisation von Patientenorganisationen in verschiedenen europäischen Ländern) sind.

09/2020 - Redaktion: EmPatient - Sikorski Création Graphique - Illustrationen: Erick Duhamel.

# EIN LEITFADEN FÜR DEPRESSIONEN UND IHRE BEHANDLUNG



## DEPRESSION IST HÄUFIG

Depression ist häufig. Weltweit sind mehr als 264 Millionen Menschen betroffen.<sup>1</sup>

## DEPRESSION IST VIEL MEHR ALS NUR DAS GEFÜHL, DASS EINEM ALLES ZU VIEL WIRD

Eine Depression ist viel mehr als nur das Gefühl, dass einem alles zu viel wird – wenn man depressiv ist, fühlt man sich möglicherweise über Wochen und Monate hinweg und nicht nur ein paar Tage lang leer und ohne Hoffnung.<sup>2-4</sup> Sie kann Einfluss auf Ihr Gefühlleben, auf Ihr Denken und Ihre Handlungen nehmen.<sup>4</sup>

## EINE DEPRESSION WIRKT SICH INDIVIDUELL UNTERSCHIEDLICH AUS

Eine Depression wirkt sich individuell unterschiedlich aus. Zu den Symptomen gehören Traurigkeit, Leere und Hoffnungslosigkeit, vermindertes Interesse oder Genussfähigkeit, Probleme mit dem Essen, Schlafstörungen, Unruhe oder Verlangsamung, Antriebslosigkeit, geringes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle und Schwierigkeiten mit der Konzentration oder damit, Entscheidungen zu treffen, oder sogar suizidale Gedanken.<sup>4</sup>

# WAS IST EINE DEPRESSION?



WICHTIGSTE PUNKTE

Die Anzahl der Menschen, die an einer Depression leiden, ist gross<sup>1</sup>

Eine Depression kann Einfluss auf Ihr Gefühlleben, auf Ihr Denken und Ihre Handlungen nehmen<sup>4</sup>

Eine Depression wirkt sich individuell unterschiedlich aus<sup>4</sup>

# WELCHE BEHANDLUNGEN GIBT ES?

## ES GIBT VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, EINE DEPRESSION WIRKSAM ZU BEHANDELN

Depressionen sind kein Zeichen von Schwäche oder etwas, das man einfach «abstellen» kann. Mit der richtigen Behandlung und Unterstützung können Menschen mit einer Depression jedoch Fortschritte bei der Genesung machen.<sup>1</sup>

Das Hauptziel der Behandlung ist die vollständige Linderung der vorhandenen Symptome (dies wird als Remission bezeichnet). Wenn dies über einen längeren Zeitraum gelingt, spricht man von einer Genesung.<sup>2,3</sup> Die Behandlung kann Medikamente und/oder psychologische Therapien umfassen,

die mitunter als Gesprächstherapien bezeichnet werden.<sup>1,2,4-6</sup> Auch Unterstützungsprogramme und der Austausch persönlicher Erfahrungen können eine sehr wichtige Rolle bei der Genesung spielen.<sup>1,2,5</sup>

Welche Art von Behandlung Sie erhalten, hängt von verschiedenen Aspekten ab, beispielsweise von der Schwere der Symptome und Ihrer Präferenz.<sup>1,2</sup> Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin wird Ihnen die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten erklären und unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Präferenzen entscheiden, welche Behandlung für Sie am besten und am geeignetsten ist.<sup>4</sup>

WICHTIGSTE PUNKTE

Depression ist kein Zeichen von Schwäche<sup>1</sup>

Depression ist behandelbar<sup>1,2,4-6</sup>

Mit der richtigen Behandlung und Hilfe können Menschen mit einer Depression eine Besserung erzielen<sup>1</sup>

## BEHANDLUNGSARTEN

### • Antidepressiva:

Es gibt verschiedene Arten von Antidepressiva, die alle verschreibungspflichtig sind.<sup>1,2</sup> Die Wahl des verordneten Antidepressivums hängt von der Schwere und der Dauer Ihrer Depression, Ihrem Alter und anderen Erkrankungen ab, die eventuell bei Ihnen vorliegen, davon, ob Sie bereits mit Antidepressiva behandelt wurden, und von Ihrer persönlichen Präferenz.<sup>2,3</sup>

### • Psychologische Therapien:

Diese Arten von Therapien umfassen die kognitive Verhaltenstherapie (CBT), die elektronische kognitive Verhaltenstherapie (eCBT) und die interpersonelle Psychotherapie (IPT). Bei manchen Patienten werden durch die Kombination aus psychologischen Therapien und Antidepressiva bessere Ergebnisse erzielt.<sup>1,3,4</sup>

• Andere gegebenenfalls nützliche und ärztlich verordnete Behandlungen zielen darauf ab, das Gehirn zu stimulieren, zum Beispiel die Elektrokonvulsionstherapie (ECT), die



Tiefenhirnstimulation (DBS) oder die transkranielle Magnetstimulation (TMS).<sup>5</sup>

• Immer häufiger wird auch körperliche Aktivität als Behandlung bei Depression empfohlen.<sup>3</sup>

• Obwohl es sich bei Unterstützungsprogrammen streng genommen nicht um eine Behandlung handelt, können sie doch bei vielen Betroffenen eine sehr wichtige Rolle bei der Genesung spielen.<sup>1,4,6</sup> Unterstützungsprogramme werden mitunter als Peer-Beratung bezeichnet und ermöglichen es Menschen mit Depressionen, ihre Erfahrungen auszutauschen. Peer-Beratung kann entweder für sich oder in Kombination mit Antidepressiva und/oder psychologischen Therapien hilfreich sein.<sup>4</sup> Der Austausch von Erfahrungen mit anderen in einer ähnlichen Situation kann helfen, die eigene Depression besser zu verstehen.

• Darüber hinaus werden Achtsamkeitsschulungen und Entspannungstechniken zur Linderung von Depressionssymptomen empfohlen.<sup>1,7</sup>

WICHTIGSTE PUNKTE

Eine Depression kann auf verschiedene Weise behandelt werden, beispielsweise mit Antidepressiva und/oder psychologischen Therapien<sup>1-4</sup>

Welche Art von Behandlung Sie erhalten, hängt von verschiedenen Aspekten ab, zum Beispiel von der Schwere Ihrer Symptome und Ihrer persönlichen Präferenz<sup>1-4</sup>

Unterstützungsprogramme ermöglichen es Menschen mit Depressionen, Erfahrungen auszutauschen<sup>1,5</sup>

1. WHO. Depression. Verfügbar auf: [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/en/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/). Stand: 9. September 2020.

2. NHS. Clinical depression. Verfügbar auf: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Stand: 9. September 2020.

3. Government of Western Australia. Department of Health. Depression: Reversing the vicious cycle. Verfügbar auf: [https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle](https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle). Stand: 9. September 2020.

4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5. Aufl. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

1. NHS. Clinical depression. Verfügbar auf: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Stand: 9. September 2020.

2. National Institute for Health and Clinical Excellence. Depression in adults: Recognition and management. Clinical guideline 90. Zuletzt aktualisiert im Februar 2020.

Verfügbar auf: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/resources/depression-in-adults-recognition-and-management-pdf-975742636741>. Stand: 9. September 2020.

3. Furukawa TA, Fujita A, Harai H, et al. Definitions of recovery and outcomes of major depression: Results from a 10-year follow-up. *Acta Psychiatr Scand*. 2008;117(1):35-40.

4. Kennedy SH, Lam RW, McIntyre RS, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 3. Pharmacological treatments. *Can J Psychiatry*. 2016;61(9):540-560.

5. Parikh SV, Quilty LC, Ravitz P, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 2. Psychological treatments. *Can J Psychiatry*. 2016;61(9):524-539.

6. Qaseem A, Harris RP, Forcica MA, et al. Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Nonpharmacologic versus pharmacologic treatment of adult patients with major depressive disorder: A clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med*. 2016;164(5):350-359.

1. National Institute for Health and Clinical Excellence. Depression in adults: recognition and management. Clinical guideline 90. Zuletzt aktualisiert im Februar 2020.

Verfügbar auf: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/resources/depression-in-adults-recognition-and-management-pdf-975742636741>. Stand: 9. September 2020.

2. Kennedy SH, Lam RW, McIntyre RS, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 3. Pharmacological treatments. *Can J Psychiatry*. 2016;61(9):540-560.

3. Qaseem A, Harris RP, Forcica MA, et al. Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Nonpharmacologic versus pharmacologic treatment of adult patients with major depressive disorder: A clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med*. 2016;164(5):350-359.

4. Parikh SV, Quilty LC, Ravitz P, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 2. Psychological treatments. *Can J Psychiatry*. 2016;61(9):524-539.

5. Malhi GS et al. Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for mood disorders. *Aust N Z J Psychiatry*. 2015;49(12):1087-1206.

6. NHS. Clinical depression. Verfügbar auf: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Stand: 9. September 2020.

7. Jorm AF, Morgan AJ, Hetrick SE. Relaxation for depression (Review). *Cochrane Database Syst Rev*. 2008 Oct 8;(4):CD007142.