

Depression kurz gefasst aus der Sicht der Neurowissenschaft

„Es ist nicht das Nichtwollen, sondern das Nichtkönnen.“

Die Depression ist ein komplexes Thema. Es gibt verschiedene Auslöser für diese Erkrankung. Meistens ist es ein Zusammenspiel von psychischen, biologischen und sozialen Faktoren.



Welche Krankheitszeichen sind typisch?

Symptome einer Depression wirken sich sowohl auf den Körper als auch auf das Verhalten und Erleben aus.

Interessenslosigkeit

Freudlosigkeit

Antriebslosigkeit Gedrückte Stimmung

Antriebslosigkeit

Erschöpfung & Müdigkeit

mehr/weniger Appetit

Negative Einstellungen

Negative Gedanken

Grübeln

Gedächtnisprobleme

Aufmerksamkeitsprobleme

Konzentrationsprobleme



Wie kommt es dazu?

Psychische und körperliche Ursachen – Die zwei Seiten einer Medaille

	<u>Psychosoziale Aspekte</u>	<u>Neurobiologische Aspekte</u>
Vulnerabilität (Anfälligkeit)	Negative Lebenserfahrungen, Persönlichkeit	Das Nicht-Funktionieren bestimmter Gehirnregionen
Auslöser	Akute psychosoziale Belastung, Stress, Dysfunktionale Überzeugen	Erhöhte oder verminderte Aktivität bestimmter Gehirnregionen
Depressiver Zustand	Depressive Symptome	Dysfunktionen und Dysregulation von Gehirnprozessen

Wie entsteht das negative Denken?

Negative und stressige Erfahrungen



Dysfunktionale Überzeugungen



Durch belastende Situation werden
diese Überzeugen aktiviert



Dysfunktionale Überzeugen



Negatives Bild der Umwelt



Negative Sicht über sich selbst



Negative Sicht auf die Zukunft

Die Aktivierungen dysfunktionaler Überzeugen beeinträchtigt:

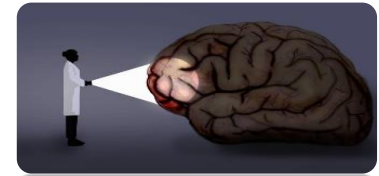
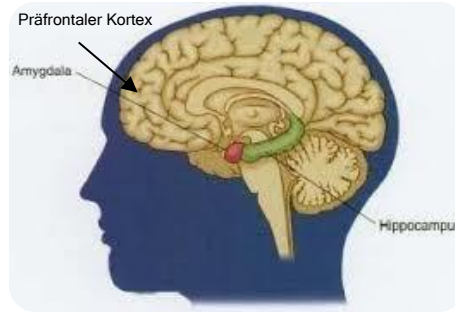
- Aufmerksamkeit
- Verarbeitung
- Gedächtnis



Welche Rolle spielt das Gehirn?

Die Wichtigsten Gehirnstrukturen im Zusammenhang mit Depressionen

- **Präfrontaler Kortex**
- **Amygdala**
- **Hippocampus**



Ein Blick in das Gehirn

Die verzerrte Aufmerksamkeit

Der präfrontale Cortex befindet sich an der Stirnseite des Gehirns. Einige seiner Zuständigkeiten sind die Aufmerksamkeit und die Unterdrückungen von Störfaktoren.

Reduzierte Aktivierung des Präfrontalen Cortex führt zur Verzerrten Aufmerksamkeit

- Erhöhte Aufmerksamkeit für negative Information
- Hemmung der Aufmerksamkeit für positive Information



Der präfrontale Cortex

Die verzerrte Verarbeitung der emotionalen Informationen

Die Amygdala ist ein paariges Kerngebiet des Gehirns zur Mitte gelegen. Sie ist ausschlaggebend für die Verarbeitung der emotionalen Informationen und spielt eine wichtige Rolle bei Speicherung von emotional betonten Gedächtnisinhalten.

- **Starke anhaltende Aktivierung der Amygdala in negativen Situationen**
- **Abgeschwächte Aktivierung in positiven Situationen**



Die Amygdala

Führt zur schnelleren Verarbeitung von negativen Informationen, die wiederum eine verzerrte Verarbeitung von emotionalen Informationen bedingt

- **Die depressive Stimmung wird aufrechterhalten**

Das verzerrte Gedächtnis

Der Hippocampus befindet sich am inneren Rand des Schläfenlappen des Großhirnes. Er ist zuständig für Gedächtnisprozesse.

Erhöhte Aktivität von Amygdala und Hippocampus erleichtert die Speicherung und den Abruf negativer Informationen

- Negative Situationen werden besser erinnert – es kommt zu einem verzerrten Gedächtnis



Der Hippocampus

Wie wird eine Depression behandelt?

Es gibt verschiedene Optionen, die Depression zu behandeln. Einige Behandlungsmöglichkeiten sind hier aufgezeigt:



Neurofeedback



Kognitives Training



Medikamentöse Behandlung



Psychotherapie



kognitive Verhaltenstherapie

Was können Angehörige tun?

- Verständnis für den Zustand des Betroffenen zeigen und akzeptieren, dass die Depression eine Erkrankung ist
- Hoffnung geben und in kleinen Schritten aktivieren
- Positive und entlastende Gesprächsführung mit Spaziergängen und Verständnis für die schwierige Situation
- Therapie fördern, ermutigen, Behandlung fortzusetzen und Termine wahrzunehmen
- Ärztlichen Rat einholen
- Geduldig bleiben und sich selbst entlasten



Wo bekomme ich Hilfe?

Deutsches Bündnis gegen Depression e. V.

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie

der Universität Leipzig

Semmelweisstraße 10

04103 Leipzig

www.buendnis-depression.de

info@buendnis-depression.de

Bundesverband PsychiatrieErfahrener e. V.

Wittener Straße 87

44789 Bochum

Telefon: 02 34 68 70 55 52

Telefax: 02 34 64 05 10 3

www.bpe-online.de

Psychiatrienetz – Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BAPK)

Oppelner Straße 130

53111 Bonn

www.bapk.de

