

5. MÜNCHNER WOCHE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT . 06.-16.10.2015

Angst und Depression – Depression und Angst Welche Zusammenhänge gibt es?

MARKOS MARAGKOS

MARKOS.MARAGKOS@AVM-D.DE

AVM-AUSBILDUNGSAMBULANZ MÜNCHEN

LEOPOLDSTR. 21 . 80802 MÜNCHEN

Überblick

2

- ▶ Einleitend: Ein Grundgedanke
- ▶ Was ist Angst?
 - ▶ Normale vs. pathologische Angst
 - ▶ Arten von Angst
 - ▶ Angststörungen
- ▶ Was ist eine Depression?
 - ▶ Arten von depressiven Störungen
 - ▶ Merkmale und Verlauf von depressiven Störungen
- ▶ Wie entstehen Angststörungen und Depressionen?
- ▶ Welche Zusammenhänge zwischen Angst und Depression gibt es?
- ▶ Schlussfolgerungen
- ▶ Klinisch-sozialpsychologischer Exkurs
 - ▶ Therapie von Angst- und depressiven Störungen
 - ▶ Kann psychotherapeutisches Fachwissen helfen?

Einleitung

Ein Grundgedanke

4

- ▶ Psychische Störungen sind massive Übertreibungen oder Untertreibungen von normalen, menschlichen Alltagsverhalten.

Angst

Angst: Wortherkunft

6

- ▶ Angst
 - ▶ *anxietas* (lat.): „im Geiste beunruhigt“
 - ▶ *angh* (indogerm.), *anxo* (griech.): „zusammendrücken, umarmen oder würgen“, „niedergedrückt von Trauer, Last und Schwierigkeiten“; *angustia* (lat.): „Enge“
- ▶ Panik
 - ▶ *Pan* (griech. Gott)
- ▶ Phobie
 - ▶ *Phobos* (griech. Gott)



Was ist „normale“ Angst?

7

- ▶ Furcht und Angst dienen der Anpassung
- ▶ Evolutionspsychologie: Flucht oder Kampf
- ▶ Emotion dient der Warnung vor der Gefahr
- ▶ Emotion veranlasst uns vorsichtiger zu sein



Was ist „pathologische“ Angst?

8

- ▶ Angstreaktionen sind der Situation nicht angemessen
- ▶ Angstreaktionen sind chronisch
- ▶ Keine Möglichkeit zur Erklärung bzw. Reduktion von Angst
- ▶ Deutliche Beeinträchtigung des Lebensvollzugs der Person



Unterschiedliche „Arten“

9

- ▶ Angst als Primäremotion: angemessene Angst („Alltagsangst“)
- ▶ Angst als Persönlichkeitsmerkmal
- ▶ pathologische Angstformen
- ▶ Angststörungen
 - ▶ primäre Angststörungen
 - ▶ eigenständige Angstformen
 - ▶ spezifische(r) Entstehungsmechanismus, Symptomatik und Verlauf
 - ▶ gemeinsamer Nenner: Unangemessenheit der Angst
 - ▶ sekundäre Angststörungen
 - ▶ bspw. im Rahmen somatischer, psychosomatischer, psychiatrischer Erkrankungen

Angststörungen

10

- ▶ Phobische Angststörungen
 - ▶ Agoraphobie mit/ohne Panikstörung
 - ▶ Soziale Phobien
 - ▶ Spezifische Phobien
- ▶ Andere Angststörungen
 - ▶ Panikstörung
 - ▶ Generalisierte Angststörung
 - ▶ Angst und depressive Störung gemischt
- ▶ Zudem Angstproblematik bei:
 - ▶ Zwangsstörungen
 - ▶ Posttraumatische Belastungsreaktion

Häufigkeiten (lifetime)

11

- ▶ Panikstörung: 3% - 5%
- ▶ Agoraphobie: 5%
- ▶ Spezifische Phobie: 8% - 12%
- ▶ Soziale Phobie: 7% - 12%
- ▶ PTBS: 2,3%
- ▶ GAS: 3% - 5%
- ▶ Zwangsstörungen: 3%

Depression

Depression: Bekannte Betroffene



Abraham Lincoln
Präsident der USA



**Elisabeth Eugenie
Amalie von Wittelsbach,
genannt Sisi**
Österreichische Kaiserin



Ernest Hemingway
Schriftsteller



Hermann Hesse
Schriftsteller



Pablo Picasso
Maler



Marilyn Monroe
Schauspielerin



Ray Charles
Musiker



Kurt Cobain
Musiker,
Bandmitglied »Nirvana«



Eric Clapton
Musiker



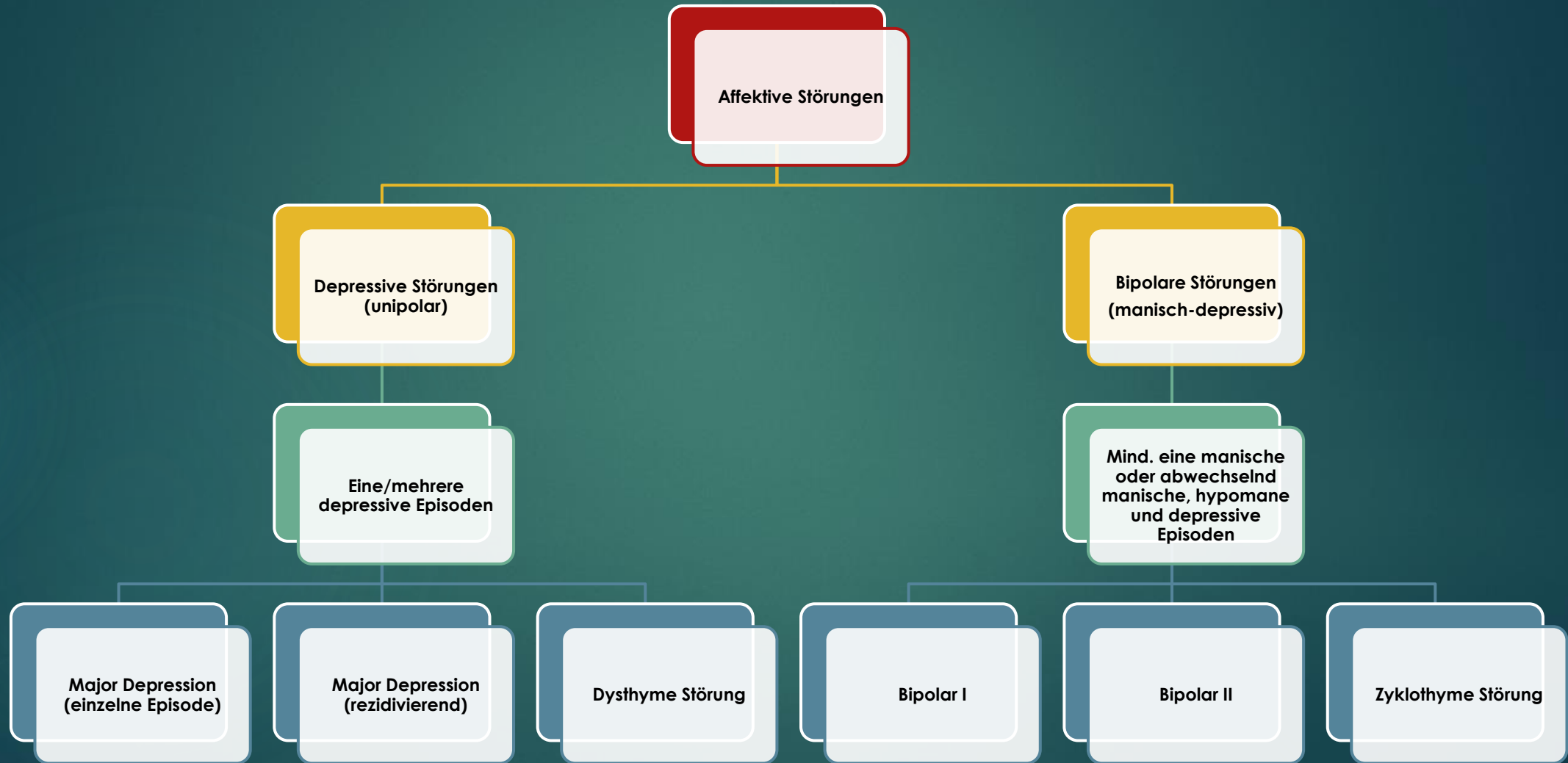
Sebastian Deisler
Fußballer

Wittchen & Hoyer (2006), S. 738

Arten von Affektive Störungen

14

(s.d. Wittchen & Hoyer, 2006, S. 733)



Merkmale der Depression

15

▶ Emotion

- ▶ Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Leere, Angst, Wut, Nervosität, Hoffnungslosigkeit

▶ Kognition

- ▶ negatives Selbstbild, negative Sicht der Zukunft, pessimistische Grundhaltung, Schuldgefühle, Selbstkritik

▶ Motivation

- ▶ Interessenverlust, Mangel an Aktivitäten und Antrieb, zwingen sich zur Arbeit zu gehen, zu essen oder sich zu unterhalten

▶ Somatischer Bereich

- ▶ Kopfschmerzen, Benommenheit, unangenehme Empfindungen in der Brust, allgemeine Schmerzen, Appetit- und Schlafstörungen, Müdigkeit

▶ Verhalten

- ▶ verbringen viel Zeit alleine, bleiben lange im Bett, sind langsam, zögernd, schwunglos, leise, monotone und langsame Sprechweise, wenig Blickkontakt

Verlauf

16

(Wittchen & Hoyer, 2006, S. 741)

Major Depression,
einzelne Episode



Major Depression,
einzelne Episode, chronisch



Major Depression, rezidivierend,
mit Vollremission im Intervall



Major Depression, rezidivierend,
ohne Vollremission im Intervall



Major Depression, einzelne Episode,
eine dysthyme Störung überlagernd
(»double depression«)



Dysthyme Störung



Zyklothyme Störung



Bipolar-I-Störung,
letzte Episode depressiv



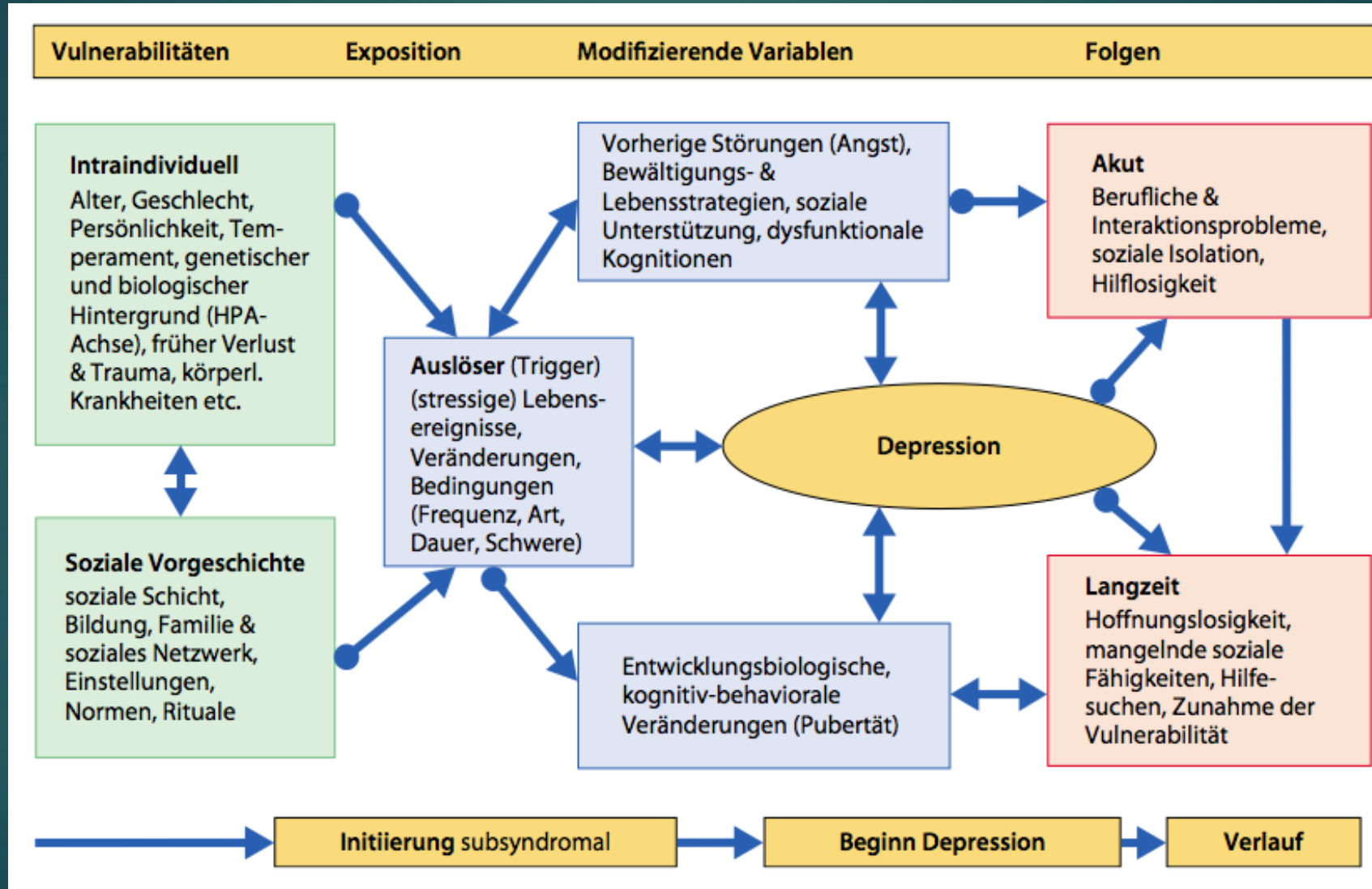
Häufigkeit (lifetime)

17

- ▶ Depressionen: 20%
- ▶ Bipolare Störung: ca. 2%
- ▶ 15% Suizid (bei schweren Depressionen)

Wie entstehen Ängste & Depressionen?

18



(Wittchen & Hoyer, 2006, S. 742)

Therapie

19

- ▶ Angststörungen
 - ▶ Psychoedukation
 - ▶ Konfrontationsverfahren
 - ▶ Kognitive Therapietechniken
 - ▶ Medikamente?
 - ▶ Rückfällen vorbeugen
- ▶ Depressionen
 - ▶ Psychoedukation
 - ▶ Aktivitätenaufbau
 - ▶ Kognitive Therapietechniken
 - ▶ Medikamente?
 - ▶ Rückfällen vorbeugen

Zusammenhänge

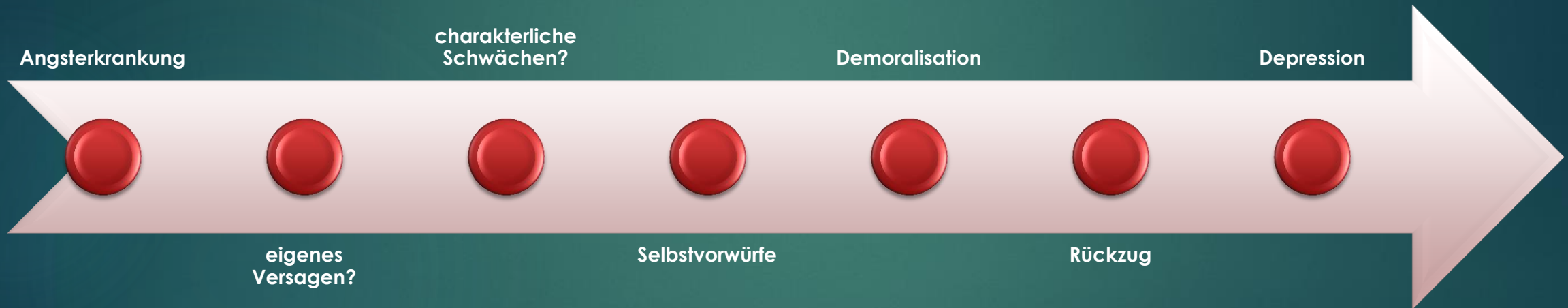
Zusammenhänge 1

21

- ▶ Panikstörungen sind ein diagnostischer Marker für spätere depressive Störungen
 - ▶ 90% der Personen mit Panikattacken entwickeln später eine (Angst- oder) depressive Störung

Zusammenhänge 2

22

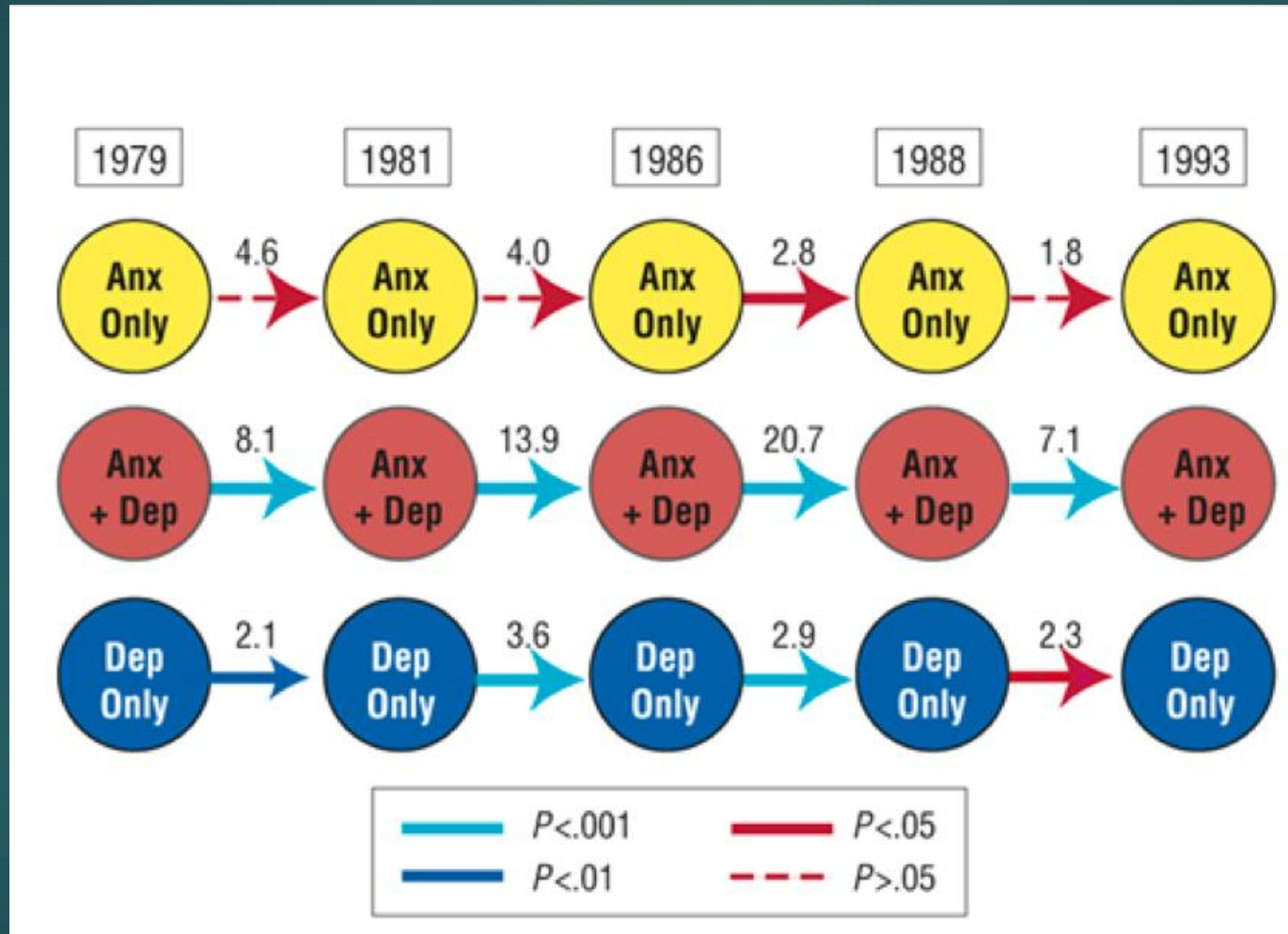


Die Depression folgt eher der Angst, als umgekehrt.

Merikangas et al. (2003)

Zusammenhänge 3

23



Merikangas et al. (2003)

Zusammenhänge 4

24

- ▶ Murphy (1990):
 - ▶ Prospektive kanadische Studie über 40J
 - ▶ Depression hat die ungünstigere Prognose im Vergleich zu Angst bzgl. Chronifizierung
- ▶ Hagnell & Grasbeck (1990):
 - ▶ Prospektive schwedische Studie über 25J
 - ▶ Angst allein oder Depression allein sind im Verlauf stabiler als Angst & Depression
- ▶ Penninx et al. (2011)
 - ▶ Prospektive niederländische Studie über 2J
 - ▶ Angst & Depression haben einen ungünstigeren Verlauf als Angst oder Depression allein.
 - ▶ Negative Prädiktoren: Früher Beginn und hohes Alter

Schlussfolgerungen

- ▶ Psychische Erkrankungen
 - ▶ haben einen Verlauf („Trajekturen“)
 - ▶ stehen gegenseitig in einem Zusammenhang und
 - ▶ bedingen sich gegenseitig
- ▶ Gute Aufklärung der Bevölkerung
- ▶ Notwendig bei der Diagnostik von psychischen Störungen
 - ▶ hohe Sensibilität
 - ▶ hohe Genauigkeit
- ▶ Schnelle therapeutische Interventionen
- ▶ Gute therapeutische Anbindung
- ▶ Gute und gesicherte „Übergänge“ (bspw. Selbsthilfegruppen)

Klinisch-sozial- psychologischer Exkurs

Der „moderne“ Mensch

27

angustia
(Enge)



dépression
(Senkung)

Unterstützung seitens Psychotherapie

28

- ▶ Kernfrage: „Was kann ich ändern?“
- ▶ Drei Erlebensebenen des Menschen:
 - ▶ Kognitionen
 - ▶ Emotionen
 - ▶ Physiologie
 - ▶ Problem: A-Synchronizität

Kognitionen

- ▶ Epiktet: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“
 - ▶ In den Worten der Psychologie: Bewertungsprozesse sind entscheidend für den emotionalen Zustand.
- ▶ Bewertungsprozesse sind Ergebnis von Sozialisationsprozessen.
- ▶ Ein Mensch kann lernen,
 - ▶ welche Wege sein Denken (oft, häufig, immer) nimmt und
 - ▶ „andere“ Wege des Denkens zu nehmen.

Emotionen

30

- ▶ Emotionen vs. Gefühle
- ▶ Serienausstattung des Menschen
- ▶ „Färben“ das innere Erleben
- ▶ treiben an
- ▶ schaffen Leid
- ▶ müssen reguliert werden

- ▶ körperliche Konstitution erblich bedingt
 - ▶ Mann/Frau kann „nichts dafür“...
 - ▶ angeborene Reaktionsbereitschaft
- ▶ Ort des Erlebens
- ▶ Ort des Ausdrucks
- ▶ Körper kann nur körperlich reagieren
- ▶ Körper stets mit Anpassung beschäftigt

Grundbedürfnisse (Grawe)

32

1. Bindungsbedürfnis
 2. Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
 3. Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz
 4. Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
- ▶ „Problem“: Ein Mensch hat keine Wahl, ob er Grundbedürfnisse hat. Er hat nur eine Wahl in Bezug auf deren Befriedigung.
 - ▶ Psychische Störungen (auch Angststörungen und Depressionen) stehen oft am Ende einer Kette von (nicht adaptiven) Versuchen, die Grundbedürfnisse zu befriedigen.

5. MÜNCHNER WOCHE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT . 06.-16.10.2015

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

MARKOS MARAGKOS

MARKOS.MARAGKOS@AVM-D.DE

AVM-AUSBILDUNGSAMBULANZ MÜNCHEN

LEOPOLDSTR. 21 . 80802 MÜNCHEN