
Depression und Sucht

Definition Psychische Erkrankung:

Grundsätzlich werden als psychische Störung alle Erkrankungen bezeichnet, die erhebliche Abweichungen vom Erleben oder Verhalten psychisch (seelisch) gesunder Menschen zeigen und sich auf das Denken, das Fühlen und das Handeln auswirken können.

Krankheiten, auch psychische Erkrankungen, sind etwas Normales und gehören zur menschlichen Existenz.

4 von 10 Menschen erkranken in Deutschland im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Erkrankung (42,6 %; DptV Report Psychotherapie 2020).

Psychische Erkrankungen sind behandelbar: Psychotherapie und Pharmakotherapie.

Diagnostische Kriterien Abhängigkeit (nach ICD-10)

Nachweis für Abhängigkeit, wenn im Zeitraum von 12 Monaten drei oder mehr der folgenden Kriterien erfüllt sind:

- Es besteht ein starker Wunsch bzw. Zwang, die psychotrope Substanz zu konsumieren
- Es besteht eine verminderte Kontrollfähigkeit im Umgang mit der Substanz (in größeren Mengen oder länger als beabsichtigt eingenommen, anhaltender Wunsch oder erfolglose Versuche, Konsum zu verringern / zu beenden)
- Beim Absetzen der Substanz liegt ein körperliches Entzugssyndrom vor (oder Einnahme derselben oder ähnlichen Substanz, um Entzugssymptome zu lindern / zu vermeiden)
- Nachweis einer Toleranzentwicklung (Dosissteigerung / verminderte Wirkung bei fortgesetzter Einnahme derselben Dosis)
- Fortschreitende Vernachlässigung sozialer und beruflicher Aktivitäten (Vergnügen oder Interessen)
- Anhaltender Substanzgebrauch trotz eindeutiger schädlicher Folgen
- Viel Zeit für Aktivitäten, um die Substanz zu beschaffen und zu konsumieren

Diagnostische Kriterien depressive Episode (nach ICD-10)

Unterscheidung leichte, mittelgradige und schwer depressive Episode

Die depressive Episode sollte mindestens zwei Wochen dauern.

Kriterien:

- Depressive Stimmung
- Interessen- oder Freudverlust an Aktivitäten, die normalerweise angenehm waren.
- Verminderter Antrieb
- Verlust an Selbstvertrauen oder des Selbstwertgefühles
- Unbegründete Selbstvorwürfe oder ausgeprägte, unangemessene Schuldgefühle
- Wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid oder suizidales Verhalten
- Klagen über oder der Nachweis eines verminderten Denk- oder Konzentrationsvermögens, Unschlüssigkeit oder Unentschlossenheit
- Psychomotorische Agitiertheit (motorische Unruhe) oder Hemmung
- Schlafstörungen jeder Art
- Appetitverlust oder gesteigerter Appetit mit entsprechender Gewichtsveränderung

COVID-19: Ein Virus nimmt Einfluss auf unsere Psyche

Das Virus greift ein in soziale, wirtschaftliche, private und berufliche Leben ein. Das neuartige Coronavirus hat die Welt auf den Kopf gestellt. Auf der ganzen Welt wurden restriktive Maßnahmen angeordnet, um das Virus einzudämmen. diese Maßnahmen

schränken unsere Bedürfnisse und Gewohnheiten massiv ein. Betrachtungen der Auswirkungen zielen insbesondere auf das Infektionsgeschehen und auf die Wirtschaft ab. Der Effekt auf die Psyche soll hier thematisiert werden.

Belastungen für die Psyche

- Weitreichende Maßnahmen und Einschränkungen zum Infektionsschutz sind eine bedeutsame Belastung für die Psyche
- Außergewöhnliche Situation trifft uns unvorbereitet – keine gelernten Verhaltensmuster auf die wir zurück greifen können vorhanden
- Pandemiegeschehen und Einschränkungen lösen Stress bei uns aus

Stressreaktionen lösen im Menschen unterschiedliche Reaktionen, Symptome und Leiden aus:

- Angst und Panikzustände (vor Infektion, Krankheit, Gesundheit, Verlust, Existenz, finanzielle Not, Freiheitseinschränkung...)
- Langeweile
- innere Unruhe
- Anspannung
- Frustration
- Ärgererleben
- Beklemmungsgefühle
- Erschöpfung
- Antriebsverminderung
- Schlafstörungen
- Konzentrationsprobleme
- Trauer
- Nervosität
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Einsamkeit
- Gefühle von Isolation und Verletzlichkeit
- schädlicher Substanzgebrauch
- Abnahme der beruflichen Leistungsfähigkeit

Ängste

- Unvorhersehbarkeit kann Ängste hervor rufen oder bestehende Ängste verstärken
- Existenzängste, finanzielle Sorgen: Kurzarbeit, Arbeitsplatzverlust, Wirtschaftskrise
- Krankheitsängste und Verlustängste

Depressive Symptome

- Natürliches Streben nach Sicherheit und Kontrolle – Situation unvorhersehbar
 - Stress und Notwendigkeit einer erhöhten Anpassungsleistung – Erschöpfung kann Folge sein
- Kontaktsperren und Kontaktbeschränkungen
 - Mensch ist soziales Wesen
 - Isolation und Einsamkeit
- Eingeschränkte Freizeitmöglichkeiten / Wegfall von Freizeitmöglichkeiten

Traumatische Erlebnisse

- Tod eines Angehörigen, sich-nicht-verabschieden-können
- häusliche Gewalt
- Infektion: Beatmung, Folgeschäden

- kranke Angehörige können nicht besucht und unterstützt werden
- Aufschub von medizinisch notwendigen Behandlungen

Auswirkungen für Infizierte

- Stigmatisierungen und Ausgrenzung
- Schuldgefühle

weitere Stressfaktoren

- breitflächige Arbeit im Home-Office
 - Home-Schooling / Doppelbelastung der Eltern
 - Zunahme innerfamiliärer Konflikte / Paarkonflikte
 - Veränderung der Lebensplanung
 - gültige soziale Interaktions- und Verhaltensmuster wie Händeschütteln, gemeinsame Mittagspausen mit Kollegen, fehlender Körperkontakt
 - Maskenpflicht: Kommunikation verändert sich
 - Misstrauen ggü. Mitmenschen wächst
- Erhöhtes Stresserleben durch die Pandemie
- Verlust einiger Stressbewältigungsmechanismen
 - das, was uns gesund hält, fehlt: Wegfall von Freizeitmöglichkeiten, Sport / Fitness, soziale Kontakte, Sicherheit und Kontrolle, Ablenkung durch Kino, Theater, Cafe- oder Restaurantbesuche fehlen, keine Reisen
 - Risiko, das zur Reduktion / Kompensation der anhaltenden Anspannung und Sorgen auf Alkohol oder andere Substanzen zurückgegriffen wird, vermehrt Medikamente konsumiert werden. Zunahme Medienkonsum möglich. Kaufsucht.
 - Alkohol und andere Substanzen: Stimmungsaufhellung, Euphorie, gesteigerte Leistungsfähigkeit, Reduktion von Antriebsminderung, Betäubung, Reduzierung von Ängsten

Kurzfristige Folgen der Pandemie (Forschungslage):

- In der Allgemeinbevölkerung wurde ein erhöhtes Maß an Ängstlichkeit, Depressivität und Belastung sowie ein reduziertes Wohlbefinden festgestellt.
- Jugendliche und jüngere Menschen sind mehr betroffen; alte Menschen erweisen sich als eher psychisch stabil.
- Psychische Reaktionen auf sehr belastende Erlebnisse sind normal und nicht zwingend Ausdruck einer längerfristigen psychischen Störung.
- Es wäre verwunderlich, wenn es keine psychische Reaktion gäbe.
- Leiden / Symptome können kurzfristig sein und eine Begleiterscheinung der natürlichen Orientierungs- und Anpassungsreaktion sein.
- Sollte es nicht gelingen, diese Situation zu bewältigen oder ist die Stressreaktion anhaltend kann dies zu einer Entwicklung einer psychischen Erkrankung führen.

Langfristige Folgen der Pandemie – Was sagt die Forschung?

- Es liegen noch keine Daten hierzu vor
- Aber folgende etablierte Zusammenhänge liegen vor:
- Pandemien sind mit Wirtschaftskrisen verbunden
 - Wirtschaftskrisen führen zu einer Zunahme psychischer Störungen in der Allgemeinbevölkerung
 - frühere MERS- und SARS-Pandemien: erkrankte Personen langfristig und nachhaltig durch psychische Probleme beeinträchtigt
- Pandemiebedingte Rezession wird folgenreich für die psychische Gesundheit sein; Zunahme psychischer Störungen wird erwartet

- Erhöhtes Risiko einer Zunahme an psychischen Erkrankungen besteht bei:
 - hohem Infektionsgeschehen, einer großen Anzahl an Todesopfern, langen und strikten Lockdown-Perioden, geringem Vertrauen in die Regierungen, ineffektive Maßnahmen gegen die wirtschaftlichen und psychosozialen Auswirkungen der Pandemie

Was kann hilfreich sein?

- Gespräche mit nahestehenden Personen führen; über Gedanken und Gefühle sprechen
- Kontakte aufrecht erhalten; andere Formen der Kontaktaufrechterhaltung finden (Telefonate, Videochats, Briefe schreiben)
- sich körperlich fit halten (Spazieren gehen, Sport mittels Apps oder Youtube-Videos)
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (CD, Apps, Youtube-Videos)
- auf genügend Schlaf und gesunde und regelmäßige Ernährung achten, Selbstfürsorge, regelmäßige Pausen
- professionelle Hilfe aufsuchen

Psychische Erkrankungen im Arbeitskontext

Im Arbeitsleben sind psychische Störungen mittlerweile die vierthäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen.

Psychisch erkrankte Arbeitnehmer sind mit rund 35 Tagen deutlich länger krankgeschrieben als körperlich erkrankte (BPtK, 2018).

Was kann ich als Führungskraft tun?

- Wahrnehmung von Veränderungen bei dem Mitarbeiter (Stimmungsschwankungen, Interaktionsverhalten, Arbeitsverhalten)
- (frühzeitig) Gespräch mit Mitarbeiter suchen und Veränderungen thematisieren
- Gibt es im beruflichen Kontext Ursachen für die Verhaltensveränderung? Welche Handlungsspielräume bestehen hier?
- Verhaltenskorrekturen besprechen, Behandlungsbedürftigkeit ansprechen, Sorge äußern

Was kann ich als Kollege tun?

- Veränderungen ansprechen und Selbstfürsorge

Was ist in der Pandemie wichtig?

- Austausch, regelmäßiger Kontakt zu Kollegen

Ansprechpersonen / Hilfsangebote:

- innerhalb des Arbeitskontextes: Vorgesetzter, Betriebsarzt, Betriebsrat, BEM-Beauftragte, innerbetriebliche Suchtberatung / innerbetriebliche Beratungen
- außerhalb des Arbeitskontextes: Suchtberatungen und andere Beratungsstellen, Hausärzte, Psychotherapeuten und Psychiater, psychiatrische Krankenhäuser, medizinisch-berufliche Rehabilitationen, Selbsthilfegruppen

Quellen:

Riedel-Heller S., Richter D. (2020). COVID-19-Pandemie trifft auf Psyche der Bevölkerung: Gibt es einen Tsunami psychischer Störungen? Thieme-Verlag
Benoy, C. (2020). COVID-19 Ein Virus nimmt Einfluss auf unsere Psyche. Einschätzungen und Maßnahmen aus psychologischer Perspektive. Kohlhammer-Verlag
DptV Report Psychotherapie 2020
Dilling, H., Freyberger, H. J. (2019) Taschenführer zur ICD-10 – Klassifikation psychischer Störungen.

Die Referentin



Katrin Sperling ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin. Seit 2011 arbeitet sie in der stationären Suchtrehabilitation und übernahm 2017 die Einrichtungsleitung der STEP-Tagesklinik und des Stadthauses – Adaption und Integration in Hannover (STEP gGmbH).

Kontakt:

Katrin Sperling
STEP-Tagesklinik + Stadthaus - Adaption und Integration
Walter-Giesekeingstraße 5, 30159 Hannover
Tel.: 0511 45000761
Mobil: 0152 09398202
Email: Katrin.Sperling@step-niedersachsen.de
www.step-niedersachsen.de
www.step-tagesklinik.de
www.adaption-hannover.de