

# Depression & Anpassungsstörung

Die aktuelle COVID-19 Pandemie und die damit verbundenen Folgen können eine psychische Belastung darstellen.

In einem gewissen Mass ist eine emotionale Reaktion auf die aktuelle Situation etwas Natürliches und bedarf keinerlei Intervention. Die Grenzen zwischen einer krankhaften und natürlichen Reaktion zu unterscheiden ist nicht ganz einfach. Sobald jedoch Dein Befinden oder Deine Leistungsfähigkeit stark darunter leiden, solltest Du Deinen Zustand ernst nehmen.



## Depression? Anpassungsstörung?

Wenn eine Person sich durch ein einmaliges oder fortbestehendes belastendes Ereignis stark bedrängt oder emotional beeinträchtigt fühlt, kann eine sogenannte **Anpassungsstörung** vorliegen. Häufig kann dies Schwierigkeiten im Kontakt mit anderen Personen oder eine starke Verminderung der Leistungsfähigkeit im Alltag auslösen. Man geht davon aus, dass ohne das Auftreten eines bestimmten Ereignisses die Störung nicht entstanden wäre.

Eine unbehandelte und länger andauernde Anpassungsstörung kann zu einer **Depression** führen. Man schätzt, dass bis zu 20% aller Personen im Laufe ihres Lebens einmal eine Depression entwickeln. Es handelt sich also um eine häufige Erkrankung (Lieb & Frauenknecht, 2019).

Ein gängiges Erklärungsmodell sieht vor, dass die Depression zu verzerrten Denkmustern führt, wie zum Beispiel unangebrachte Verallgemeinerungen, Schwarz-Weiss-Denken oder die negative Interpretation sozialer Erfahrungen. Diese Denkmuster beeinflussen unsere Gefühle und somit auch unser Verhalten und Handeln (Lieb & Frauenknecht, 2019).



## Pandemie und Depressivität?

Welche Besonderheiten der COVID-19 Pandemie können eine depressive Verstimmung hervorrufen?

- Berufliche und finanzielle Ungewissheit
- Übermässige Beschäftigung mit COVID-19 Problemen
- Angst vor einer eigenen Erkrankung
- Sorgen um Familienangehörige
- Vernachlässigung der Trennung von Arbeits- und Ruhephasen
- Soziale Isolation aufgrund der «Physical Distancing» Anweisungen
- Kontrollverlust und Hilflosigkeit
- Einhaltung von Regeln, die nicht dem eigenen Lebensstil entsprechen
- Zeitliche Ungewissheit über den aktuellen Zustand
- Allgemeine Unsicherheit



## Wie erkenne ich eine Depression?

In der Regel werden bei einer behandlungsbedürftigen Depression die folgenden Symptome in unterschiedlicher Ausprägung und Kombinationen seit mindestens zwei Wochen vorliegen ([ICD-10 Klassifikation](#)):

- Gedrückte, depressive Stimmung
- Interessensverlust
- Freudlosigkeit
- Antriebsmangel
- Erhöhte Ermüdbarkeit
- Tagesschwankungen (Morgentief)
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Grübeln/Gedankenkreisen
- Verlangsamtes und einfallsarmes Denken
- Innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Verminderter Appetit
- Verminderte sexuelle Lust
- Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Hoffnungslosigkeit
- (wiederkehrende) lebensmüde Gedanken oder der Wunsch zu sterben

## Was kann ich gegen eine depressive Verstimmung tun?

Eine depressive Verstimmung betrifft im Moment sehr viele Personen. Folgende Empfehlungen können Entlastung bringen:

- Regelmässige Bewegung und Spaziergänge an der frischen Luft (im Einklang mit den geltenden Bestimmungen) (Kvam, Kleppe, Nordhus, & Hovland, 2016).
- Ausgewogene Ernährung und ein gesunder Schlaf (s. Merkblatt „Schlaf“).
- Vermeide es, Deine gedrückte Stimmung mit Drogen oder Alkohol abzumildern.
- Du kannst regelmässige Entspannungs- oder Meditationsübungen durchführen, um Dich von belastenden Gedanken zu distanzieren (s. Merkblätter zu Imaginationsübungen, PMR, Atemübungen).
- Lenke Dich mit einer neuen Freizeitaktivität ab oder widme Dich wieder früheren Hobbies (s. Merkblatt „Zeit zu Hause“).
- Versuche, die berufliche Arbeitszeit mit der privaten Freizeit nicht zu vermischen.
- Teile Deine Sorgen mit einem Freund oder einem Familienmitglied. Du wirst erleben, dass einige Deiner Sorgen auch andere Menschen haben und ein Austausch darüber sehr hilfreich sein kann.
- Meide es, Dich sozial weiter zu distanzieren. Halte regelmässig Kontakt zu Familie, Freunden oder Arbeitskollegen.
- Wenn Du zu Grübeln oder Gedankenkreisen tendierst, kann es hilfreich sein, diese Gedanken in ein Notizbuch niederzuschreiben. So kannst Du Deine Gedanken formulieren, um einen ersten Abstand zu gewinnen. Wenn Du nach ein oder zwei Tagen diese Gedanken erneut liest, versuche die Inhalte zu validieren. Stimmen die Gedanken mit der Realität und Deinen Erfahrungen überein? Könnte es auch anders sein? Versuche diese Gedanken in nicht-wertende Sätze umzuformulieren.
- Schreibe Zukunftspläne auf, die Du während und nach der Pandemie anstrebst.

## Du bist nicht alleine!

Bedenke immer wieder, dass Du in der aktuellen Situation nicht alleine bist und die durchgeführten Massnahmen das Ziel verfolgen, wieder zur Normalität zurückzukehren.

## Eine Fachperson konsultieren

Sollten die Symptome einer Depression oder andere Symptome länger andauern oder verstärkt auftreten oder lebensmüde bzw. Suizidgedanken bestehen, so raten wir Dir, **umgehend eine Fachperson zu konsultieren** (s. Merkblatt „Hilfe bei psychischer Belastung“). Eine Depression ist gut zu behandeln und sollte ernst genommen werden.

## Informationen und Literatur

- Dilling, H., & Freyberger, H. (2019). *Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen*: Hogrefe.
- Kvam, S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. H., & Hovland, A. (2016). *Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis*. *J Affect Disord*, 202, 67-86.
- Lieb, K., & Frauenknecht, S. (2019). *Intensivkurs Psychiatrie und Psychotherapie*: Elsevier, Urban & Fischer. ([Verfügbar via ETH-Bibliothek.](#))

## Fragen?

Für weitergehende Fragen verweisen wir auf die Kontaktangaben in unserer Informationsbroschüre „[Hilfe bei psychischer Belastung](#)“ sowie auf die Literaturangaben und Links in diesem Dokument. Bitte beachte, dass wir Links zu externen Webseiten sorgfältig auswählen, aber für die Richtigkeit und Qualität der Inhalte dieser Webseiten nicht garantieren können.