

Depression und Lupus

Vortrag vom 21. November 2009 im Kantonsspital Luzern

Referent: Prof. Dr. med. Stefan Büchi, Kompetenzzentrum Psychosomatik, Privatklinik Hoheneegg, Meilen

Zusammenfassung: Max Hagen

Der Vortrag soll Antworten geben zu folgenden 4 Fragen:

1. Was sind die spezifischen Belastungen durch SLE?
2. Welche psychischen Reaktionen gibt es auf Krankheit und Verlust?
3. Was ist Depression?
4. Wie kann Depression behandelt werden?

1. Die spezifischen Belastungen durch SLE sind:

- Symptome: Müdigkeit, rasche Erschöpfbarkeit, Schmerzen, Lichtempfindlichkeit etc.
- Unvorhersagbarer Verlauf in Schüben, Gefühl von Kontrollverlust, Lebensplanung inkl. Familienplanung deutlich erschwert.
- Auswirkungen auf wichtige Rollen und Aufgaben: Mutter, Partnerin, Berufsfrau etc.
- Sehr selten: SLE-Hirn-Befall mit psychischen Symptomen
- Verluste (relevante Bezugspersonen, körperliche Intaktheit, Lebensziele, Glaube, Überzeugungen, sozialer Status, Besitz)

2. Reaktionsmuster bei Krankheit und Verlust = Seelenschmerz

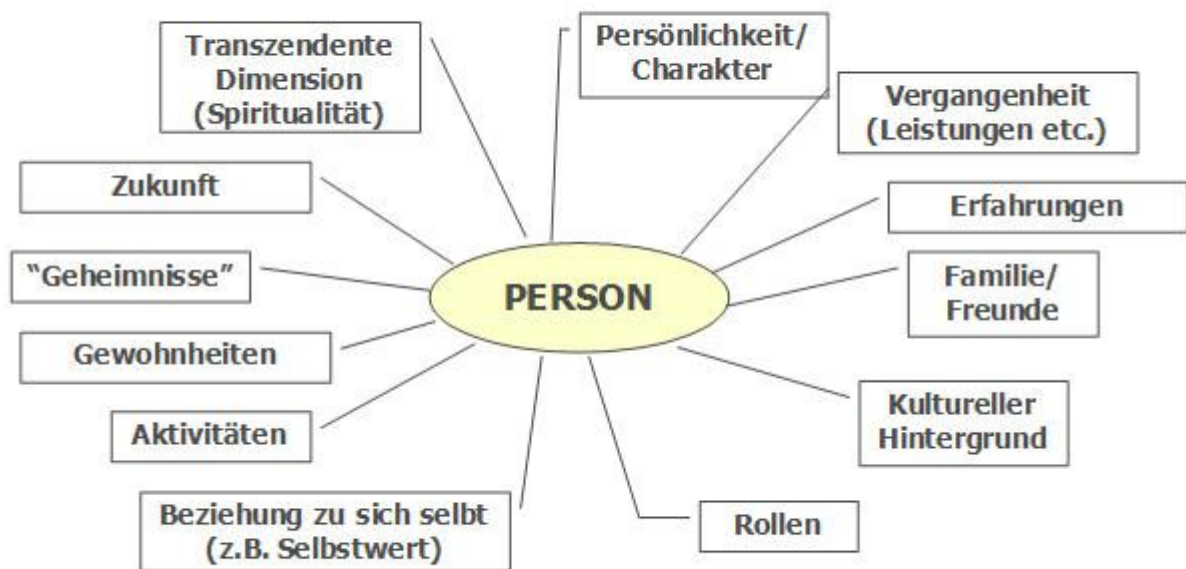
- Traurigkeit
- Apathie
- Antriebslosigkeit
- Selbstwertverlust
- Perspektivenlosigkeit
- Lebensmüdigkeit, ev. Suizidalität
- Müdigkeit
- Freudlosigkeit
- Sozialer Rückzug
- Appetitverlust
- Schlafstörungen

Der Seelenschmerz ist keine Krankheit und keine psychische Störung!

- Ist ein universal bei allen Menschen auftretendes Reaktionsmuster bei relevantem Verlust
- Kann bei Überforderung des Betroffenen zu Depression führen
- Ist häufig mit Sinnsuche und sozialem Rückzug verbunden
- Kann ein sinnvolles Loslassen von altem vor dem Beginn eines neuen Lebensabschnittes sein
- Kann soziale Bindungen verstärken

Analogie zu Körperverletzung mit Schmerz (Schonung, Ruhe, soziale Unterstützung) zusätzlich: Zeit für Loslassen früherer Bindungen, Ziele und Annahmen.

Aspekte der "PERSON"



21.11.2009

Cassell EJ (2006) *The Nature of Suffering and the Goals of Medicine*

Chronische Krankheiten wie SLE sind sehr schwer zu verarbeiten. Sie nehmen einen zentralen Platz ein. Vielfach führt diese Belastung zu einer Überforderung. Der Schmerz ist immens. Auch wenn der Lupus immer Bestandteil des Lebens bleibt, kann durch Auseinandersetzung mit der Bedeutung des Schmerzes eine deutliche Reduktion des Leidensdruckes resp. eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

12 SLE-Patientinnen nahmen an einer Untersuchung mit Fragebogen und Interviews teil. Die zentrale Frage war: Wie ist der Zusammenhang zwischen Leiden und der subjektiven Stress-Resilienz (Sense of Coherence = SOC).

Der SOC wird als eine relativ konstante Eigenschaft einer Person im Umgang mit äusseren und inneren Belastungen verstanden, welcher folgende Aspekte erfasst:

- Verstehbarkeit Externe oder interne Stimuli sind verstehbar
- Kontrollierbarkeit Die Person hat Ressourcen um diese Stimuli zu beeinflussen
- Sinnhaftigkeit Die Anforderungen werden als sinnvolle Herausforderungen erlebt

Verschiedene Untersuchungen haben ergeben, dass je höher die Stress-Resilienz ist, desto geringer ist der Leidensdruck und umgekehrt.

3. Was ist Depression?

Diagnose depressiver Episoden (nach ICD-10):

Leitsymptome

1. Depressive Stimmung
2. Verlust von Interessen und Freude

3. Verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit

Zusatzsymptome

1. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
2. Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
3. Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit (Selbstvorwürfe)
4. Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
5. Wiederkehrende Suizidgedanken oder -handlungen
6. Schlafstörungen
7. Verminderter Appetit

Aetiologisches Modell der Depression (Studium der Ursachen der Krankheit):

1. **Background**
 - Persönlichkeit
 - Genetik
2. **Auslösende Faktoren**
 - Erlebnisse
 - Krankheit
3. **Vulnerabilitätsfaktoren**
 - Maternelle Deprivation
 - Chronische Elternspannungen
 - Soziale Unterstützung
 - Soziale Umstände

Kognitives Modell der Depression:

Depression → Negative Interpretation der Erfahrung → Veränderung der Gedächtnisfunktion.

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE: KORREKTUR AUTOMAT. GEDANKEN

Situation	Gefühl (Qualität, Quantität)	Automat. Gedanken	Rationale Antwort	Resultat: Gefühl in %
„Habe vergessen Butter einzukaufen“	Niedergeschlagen 70%	„Ich vergesse alles.“ „Ich bin dumm.“ „Ich kann nichts.“	„Ich habe auch schon früher vergessen Dinge einzukaufen.“ „Es gibt Schlimmeres.“	Niedergeschlagen 30%

4. Wie kann Depression behandelt werden?

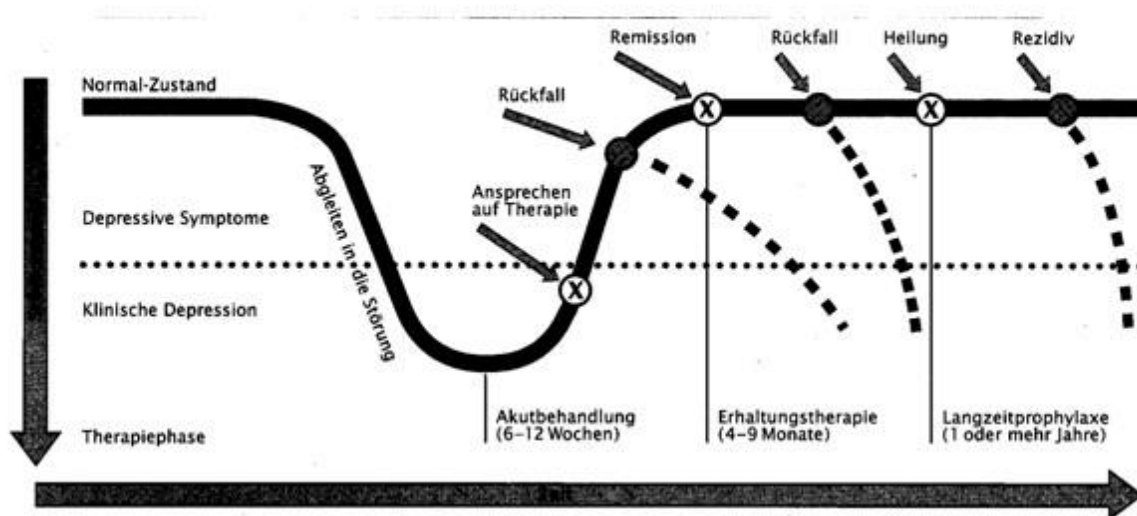
Depression: Therapien

- Psychotherapie Kognitive Verhaltenstherapie
- Medikamente Antidepressiva
- Soziales Umfeld

Obige Folie zeigt eindeutig, dass die "blosse" Bewertung von Situationen zu sehr negativen Ergebnissen führt. Durch das Handhaben von rationalen Antworten, ergibt sich ein weit besseres Bild (Gefühl), was letztlich unsere Verhaltensweise verbessert.

Darum: Plane jeden Tag etwas, das gut tut!!! und halte dies in einem Tagebuch bzw. im Kalender fest.

Dauer der Antidepressiva-Therapie



Achte darauf, dass die Angehörigen mit einbezogen werden!!

- Information über Krankheit und Umgang
- Unterstützung und Entlastung der Angehörigen

Die wichtigste Voraussetzung im Umgang mit chronischem Schmerz oder chronischer Krankheit ist die **Akzeptanz**:

- Interesse an positiven Alltagsaktivitäten
- Verzicht auf anhaltenden Kampf gegen Schmerz und Krankheit

Die höhere Akzeptanz des Schmerzes führt zu:

- geringerer Schmerzintensität
- geringerer körperlicher Behinderung
- weniger Depression
- weniger Arztbesuche
- weniger Ängste
- geringerem Schmerzmittelkonsum