

Affektive Störungen

- Informationen über Ursachen, Symptome, Behandlung -



Psychotherapeutische Praxis
Dipl.-Psych. Armin Yusuf Zalitis
Psychologischer Psychotherapeut
Gothaer Straße 39, 28215 Bremen
Fon: 0421-357227, Fax: 0421-3509330
Email: therapie@zalitis.de
Homepage: www.zalitis.de

Quelle: S3-Leitlinie und Nationale Versorgungsleitlinie (NVL) Unipolare Depression, 2. Auflage, <https://www.leitlinien.de/nvl/depression>,

Einleitung

Affektive Störungen bezeichnen eine Gruppe von verschiedenen Erkrankungen, bei denen der Affekt, das bedeutet die Stimmung, stark beeinträchtigt ist.

Sie sind durch eine Vielzahl unterschiedlicher Symptome charakterisiert. Die Betroffenen zeigen entweder einen ungewöhnlich gesteigerten oder einen äußerst gedrückten Affekt. Ein gesteigerter Affekt wird beispielsweise als Manie bezeichnet, bei der die Betroffenen eine so gehobene Stimmung aufweisen, dass sie unangemessen erscheint. Im Gegensatz dazu steht die Depression: Die Betroffenen leiden hierbei vor allem unter stark gedrückter Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit und einer Verminderung des Antriebs. Der Wechsel von manischen und depressiven Phasen wird als bipolare Verlaufsform bezeichnet.

Meist sind affektive Störungen durch ein plötzliches Auftreten und ebenso plötzliches Verschwinden gekennzeichnet. Allerdings gibt es auch Fälle in denen Personen mit einer affektiven Störung eine anhaltende bzw. chronische Störung der Stimmung aufweisen.

Das Risiko im Laufe seines Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt national wie international bei 16-20 %. Dabei treten die depressiven Erkrankungen mit Abstand am häufigsten auf. Ungefähr 65 Prozent der Fälle von Affektiven Störungen sind Depressionen, während bipolare Verläufe nur 30 Prozent betragen und die manischen Erkrankungen sogar nur fünf Prozent aller Fälle insgesamt ausmachen. Depressive Stimmungen sind bei Frauen in der Regel weitaus häufiger anzutreffen als bei Männern.

Ursachen

Affektive Störungen haben selten eine einzige Ursache. Meist führt ein Zusammenspiel von psychischen, biologischen und sozialen Faktoren zu einer Erkrankung.

Ob ein bestimmtes Lebensereignis als Auslöser für eine affektive Störung angesehen werden kann, hängt also davon ab, wie empfänglich die einzelnen Betroffenen für diese Art von Störungen sind. Oftmals lassen sich im Vorfeld einer Depressionen traumatische Ereignisse ausmachen (wie z.B. der Verlust eines geliebten Menschen, Trennung oder längerfristig andauernde Konflikte). Diese Faktoren scheinen einer Depression allerdings nicht ursächlich zugrunde zu liegen, sondern münden vielmehr in einer unspezifischen Stressreaktion, die sich letztlich als depressive Erkrankung zeigt. Die genauen Ursachen der bipolaren affektiven Störung (manisch-depressive Erkrankung) sind nicht bekannt. Für die depressiven Phasen zieht man meist ähnliche Erklärungsmodelle heran wie für die Depression. Im Hinblick auf die manischen Episoden wird grundsätzlich angenommen, dass es sich um eine Art Flucht vor eigenen belastenden Gefühlen (z.B. niedriges Selbstwertgefühl) handelt.

Aus tiefenpsychologischer Sicht werden unterdrückte Emotionen als ursächlich für die Entstehung affektiver Störungen angesehen. Während im Rahmen depressiver Episoden diese unterdrückten Emotionen gegen die eigene Person, also nach innen gerichtet werden, richten die Betroffenen bei manischen Zuständen ihre Emotionen in gesteigertem Maße nach außen.

Formen

Charakteristisch für die Gruppe der affektiven Störungen ist eine bedeutsame Veränderung der Stimmungslage. Diese Veränderung kann akut, chronisch oder in Episoden auftreten. Folgende Ausprägungsformen werden unterschieden:

▪ Depression:

Das Kennzeichen der Depression ist eine übermäßig gedrückte, niedergeschlagene Stimmung mit Energielosigkeit. Die Verminderung der Energie führt zu einer erhöhten Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkungen, die bereits nach nur kleinen Anstrengungen auftritt. Aber auch Interessenverlust, Freudlosigkeit und eine Verminderung des Antriebs gehören zu den Kardinalsymptomen.

Andere häufige Symptome sind:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Neigung zum Weinen
- Schlafstörungen
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Schuldgefühle, Gefühle der Wertlosigkeit
- Pessimistische Zukunftsperspektive
- Suizidgedanken und -handlungen
- Verminderter/ vermehrter Appetit
- Sozialer Rückzug
- Verminderte Gesprächigkeit
- Pessimismus im Hinblick auf die Zukunft

▪ Manie:

Die Manie ist durch eine übermäßige und der Situation nicht angemessenen freudigen Erregung oder auch Gereiztheit bei übersteigertem Aktivitätsniveau gekennzeichnet. Eine leichtere Ausprägung der Manie wird als Hypomanie bezeichnet.

Andere häufige Symptome sind:

- Vermehrter Antrieb oder Aktivität
- Starke Erregung, innere Getriebenheit
- Überhöhtes Selbstgefühl
- Herabgesetztes Schlafbedürfnis
- Geschärftes, ungewöhnlich kreatives Denken
- Rastlose Aktivität und motorische Unruhe
- Hemmungsloses, unkritisches Verhalten
- Starker Rededrang (Logorrhoe)
- Maßlos gesteigertes Selbstbewusstsein
- Realitätsverlust
- Größenwahn
- Vernachlässigung von Körperpflege

▪ Bipolare Störung:

Zustände der Manie und der Depression können auch mehr oder weniger regelmäßig abwechselnd auftreten, man spricht dann von einer bipolaren Störung (auch „manisch-depressive Erkrankung“ oder affektive bipolare Störung genannt).

▪ Weitere Erscheinungsformen:

Eine chronisch (über mehrere Jahre hinweg) gedrückte Stimmungslage mit leichteren Schwankungen, die aber nicht das Ausmaß einer eigentlichen Depression erreicht, wird Dysthymie genannt. Die Zyklothymia ist eine chronisch instabile Stimmung mit Phasen leichter Depression und leicht ausgeprägter Hypomanie.

Behandlung

Für die Therapie der affektiven Störungen kommen verschiedene Therapieverfahren zur Anwendung. Häufig werden auch unterschiedliche Therapiemethoden wie z. B. eine medikamentöse Therapie und eine Psychotherapie miteinander kombiniert. Folgende psychotherapeutische Behandlungsverfahren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen: Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie.

Die tiefenpsychologisch fundierte Therapie folgt dem Grundsatz, dass die affektive Störung die Folge eines oder mehrerer unbewusster Konflikte ist, die durch Verdrängung negativer oder unangenehmer Erfahrungen bzw. Erlebnisse in der frühen Kindheit entstanden sind. Im Rahmen der Therapie geht es darum, diesen Konflikt bewusst zu machen, so dass die Symptome nach wiederholtem Erinnern und Durchleben dieser Erfahrungen aufgelöst werden können. Zudem geht es im Rahmen der Behandlung darum, Realitäts- und Selbstbewertungen zu prüfen und zu korrigieren. Dabei betrachtet man die Alltagsproblematiken der Betroffenen und untersucht, wie sie denken, erleben und mit ihrer Umwelt in Kontakt treten. Dies soll unrealistische Erwartungen und pathologische Gedankenverzerrungen aufdecken. Die Betroffenen sollen diese grundlegenden Konflikte begreifen und so die eigene Fähigkeit zur Problembewältigung entwickeln. Der Fokus der Behandlung besteht darin, die Aktivität, die sozialen Fähigkeiten und das Selbstvertrauen der Betroffenen zu erhöhen.