



Bis zum Jahr 2020

wird die Depression die zweithäufigste Volkskrankheit sein, und 2030 die bedeutendste Erkrankung weltweit: Davon gehen die Weltgesundheitsorganisation und

die Weltbank aus, sagt Primar Dr. Roger Pycha. Schätzungen zufolge leiden weltweit etwa 350 Millionen Menschen unter einer Depression.

Anlaufstellen für Betroffene – rund um die Uhr

BOZEN. Anlaufstellen für Menschen mit ausgeprägten psychischen Problemen sind rund um die Uhr die **Notaufnahmen der Krankenhäuser** von Bozen, Meran, Brixen und Bruneck. Hilfe findet man (an Werktagen zu Bürozeiten) bei den **Zentren Psychischer Gesundheit** und den **Psychologischen Diensten** des Sanitätsbetriebes, bei **Hausärzten, privat arbeitenden Psychiatern und Psychologen**. Telefon- und E-Mail-Beratung gibt es bei der **Telefonseelsorge** der Caritas (Rufnummer 0471/05 20 52; E-Mail ts@caritas.bz.it); **Young+Direct** (Grüne Nummer 840 036 366, WhatsApp 345 0 81 70 56; online@young-direct.it) und **telefono amico** (Grüne Nr. 800 851 097).

„Antidepressiva machen nicht süchtig“

BOZEN. Primar Dr. Roger Pycha weist darauf hin, dass Antidepressiva den Gehirnstoffwechsel *nicht* wie Drogen oder Genussgifte (Nikotin) im Verlauf von Sekunden bis Minuten nach der Einnahme verändern. „Sie beeinflussen ihn hingegen nachhaltig durch günstige Veränderungen des Gehirns mit vermehrter Aktivität der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin, je nach Substanz auch Dopamin, die erst nach etwa 3 Wochen auftreten. Die Langsamkeit der Wirkung stellt einen Schutz vor dem Suchterlebnis plötzlichen Wohlbefindens dar. Deshalb werden Schlafanstoßende Antidepressiva gerne auch bei Patienten mit Schlafstörungen verwendet, die sonst zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln – Benzodiazepinen – greifen würden.“

ANZEICHEN

Dauerhaft gedrückte Stimmung, Kraftlosigkeit

BOZEN. Hauptanzeichen einer Depression sind dauerhaft gedrückte Stimmung, Verlust von Freude und Interessen sowie Kraftlosigkeit, die mindestens 2 Wochen andauern, erklärt Primar Dr. Roger Pycha. „Daneben sind vor allem Schlafstörungen, Appetitmangel, Abmagerung, Konzentrationsstörungen, Grübelzwang und geringes Selbstwertgefühl Hinweise auf bestehende oder entstehende Depression.“ 2004 hat die Europäische Allianz gegen Depression ihre Tätigkeit aufgenommen und seitdem ein Netzwerk aus Telefonberatung, Selbsthilfe, Anlaufstellen und Fachdiensten aufgebaut. 2018 wurde das Netzwerk psychischer Gesundheit als höchstes Fachgremium der Psychiatrie und Psychologie eingesetzt. Es setzt sich aus den Leitern aller Psychiatrischen und Psychologischen Dienste, Dienste für Abhängigkeitserkrankungen, der Kinderpsychiatrie und des Therapiezentrum Bad Bachgart zusammen.



Depressionen plagen nicht nur junge, sondern auch viele alte Menschen. Die Bereitschaft, Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist in den vergangenen Jahren gestiegen.

Shutterstock

Depression: Licht am Ende des Tunnels

ERHEBUNG: Studie zeigt, dass die Zahl der Betroffenen in Südtirol weit unter dem gesamtstaatlichen Durchschnitt liegt

BOZEN (hof). Südtirols jahrelange Bemühungen im Kampf gegen die Depression scheinen Früchte zu tragen: Demnach liegt die Zahl der Menschen im Alter von 18 bis 69 Jahren mit depressiven Beschwerden nun bei 3,5 Prozent – und damit deutlich unter dem gesamtstaatlichen Durchschnitt von 6 Prozent. Das geht aus der PASSI-Studie hervor, die 2015 bis 2018 durchgeführt wurde.

Der Primar für Psychiatrie in Brixen, Dr. Roger Pycha, zeigt sich zufrieden (siehe Interview): „Diese Zahlen lassen Optimismus aufkommen.“ Geleitet worden sei die PASSI-Studie in Südtirol von Carla Melani, Koordinatorin der Beobachtungsstelle für Gesundheit. Ihre Mitarbeiter Antonio Fanolla und Sabine Weiss führten die Studie durch. Die PASSI-Studie werde seit 2007 in ganz Italien gemacht und führe eine repräsentative Befragung zum allgemeinen Gesundheitszustand der erwachsenen Bevölkerung durch, erklärt Pycha. Südtirol zählt zusammen mit dem Trentino zu jenen wenigen Regionen Italiens, die unter dem gesamtstaatlichen Durchschnitt liegen. Zum Vergleich: Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht von 4,4 Prozent Depressiven weltweit aus.

Diese positiven Zahlen sind möglicherweise auch Frucht der 15 Jahre dauernden Aufklärung der Bevölkerung und Schulung

der Fachkräfte, meint Pycha. „In Südtirol suchen 3 von 4 Betroffenen Hilfe bei Ärzten oder Familienangehörigen, im restlichen Italien gerade knapp die Hälfte.“

Wie sehr die Depression das Leben eines Menschen beeinträchtigt, zeigen die Zahlen der Tage pro Jahr, an denen Betroffene in Südtirol leiden. „Depressive Menschen fühlen sich an 200 Tagen im Jahr seelisch leidend; an 120 Tagen mit körperlichen Beschwerden ringend und an immerhin 84 Tagen im Jahr nicht arbeitsfähig und alltagstauglich“, berichtet Pycha.

Was sind die Ursachen für Depression? Pycha: „Ursachen sind ein Bündel aus erblichen Veranlagungen, unbewussten Erfahrungen aus der frühen Kindheit, der Lerngeschichte von bewusst erlebten Erfolgen und Misserfolgen und der aktuellen Belastung durch beeinträchtigende Ereignisse wie Verluste oder Konflikte.“ Die PASSI-Studie hat Einflussfaktoren für depressive Beschwerden erhoben, die als Auslöser wirken: In 21,4 Prozent sind es große finanzielle Schwierigkeiten (siehe Grafik).

Die Studie „Passi d'argento“, eine Erhebung, welche die Bevölkerung über 65 Jahre als Zielgruppe hat, zeigt, dass Depressivität in höherem Alter deutlich steigt: Demnach wirken 9,5 Prozent aller Über-65-Jährigen depressiv, typischerweise Frauen (12 Prozent) doppelt so häufig wie Männer (6,3 Prozent).

Der soziale und finanzielle Status scheint auch da eine wichtige

Depression: Geld-Not ist häufig Ursache

An depressiven Symptomen in Südtirol leiden:

- 21,4%** Menschen mit großen finanziellen Schwierigkeiten
- 7,1%** Alleinlebende
- 6,3%** Menschen mit Grundschulabschluss
- 6,1%** Menschen mit mindestens einer chronischen Krankheit
- 5,6%** Menschen ohne geregelte Arbeit
- 4,9%** Bürger mit ausländischer Staatszugehörigkeit



Dolomiten - Infografik: M. Lemanski

Quelle: Südtiroler Sanitätsbetrieb/Passi

Rolle zu spielen: Nur 7,3 Prozent der Südtiroler ohne finanzielle Sorgen wirken depressiv – bei jenen mit großen Geldproblemen sind es dann schon 28,9 Prozent. Auch chronische Krankheiten haben einen negativen Einfluss. Nur 6 Prozent der Senioren ohne chronische Krankheit sind depressiv, bei den Älteren mit 2 oder

mehr chronischen Krankheiten sind es 20 Prozent. Dabei entsteht häufig ein Teufelskreis, den es mit Hilfe von Psychotherapie und medikamentöser Behandlung zu durchbrechen gilt, sagt Pycha. „Sonst verstärkt die körperliche Krankheit das seelische Leiden und dieses wiederum die Wahrnehmung von Schmerzen und

Beeinträchtigung. Diabetiker oder Menschen mit Bluthochdruck vernachlässigen leichter Diät und Bewegung, wenn sie depressiv sind. Umgekehrt kann die Depression Gelenkschmerzen bei Arthrose deutlich verstärken und Betroffene fast bewegungsunfähig machen“, so Pycha.

© Alle Rechte vorbehalten

„Wir sind als Helfer anerkannter geworden“

DEPRESSION: Suizid-Rate sinkt, vor allem bei den Jugendlichen – Pycha: „Weniger Scham und Reflex des Versteckens als früher“

BOZEN. Nicht nur die Zahl der Menschen mit Depressionen ist in Südtirol im gesamtstaatlichen Vergleich niedrig. Gesunken ist auch die Suizid-Rate, sagt der Koordinator des Netzwerks Psychischer Gesundheit im Gesundheitsbetrieb, Dr. Roger Pycha.

„Dolomiten“: Warum ist in Südtirol die Zahl der Depressiven im gesamtstaatlichen Vergleich niedriger, die Suizid-Rate aber relativ hoch?

Primar Dr. Roger Pycha: Auch die Suizid-Rate ist im Sinken begriffen. Der Erfolg bei der Suizid-Bekämpfung ist relativ deutlich. Wir

haben jedes Jahr ungefähr gleich viele Suizide bei deutlich zunehmender Bevölkerung. Die Suizid-Rate sinkt zwar schwankend – in Wellen – aber deutlich. Vor allem nehmen sich deutlich weniger Jugendliche das Leben als noch vor 10 oder 20 Jahren. Das sind Fortschritte, die uns zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Es geschieht auch präventiv einiges. Die Fachwelt arbeitet gut. Und: Die gesamte Südtiroler Bevölkerung stellt sich engagiert diesem Thema.

„D“: Positiv ist wohl auch, dass in Südtirol 3 von 4 Betroffenen



„Die größte Hilfe gegen chronische psychische Krankheiten sind in vielen Fällen geregelte bezahlte Beschäftigungen.“

Primar Dr. Roger Pycha

Hilfe suchen – bei Ärzten oder Familienangehörigen...

Pycha: Hilfe suchen ist das Um und Auf. Wir als Fachleute können nicht allen Menschen helfen, aber sehr vielen. Dies bedeutet auch, dass in Südtirol ein Vertrauen der Bevölkerung besteht – in

die Fachdienste, Psychiatrien, Hausärzte, Psychologischen Dienste und Beratungsstellen. Offensichtlich sagt sich der Bürger: Wenn mir etwas Schlimmes passiert, dann habe ich nicht mehr die Scham und den Reflex des Versteckens, sondern ich las-

se mir helfen und gehe zu den öffentlichen Diensten oder privaten Psychologen, Psychiatern oder Psychotherapeuten, weil ich weiß, dass es Hilfe gibt und in den meisten Fällen erfolgreich geholfen werden kann. Seit 2004 macht die Europäische Allianz gegen Depression in Südtirol Aufklärungskampagnen und sie scheinen zu fruchten. Es sieht so aus, als wären die Südtiroler offener im Hilfesuchverhalten geworden: Aus alten Befragungen ging hervor, dass nicht einmal jeder Zweite Hilfe suchte.

Interview: Stephan Pfeifhofer

© Alle Rechte vorbehalten