

# Erschöpfungsdepression – wie entsteht die Krankheit, wie ernst ist sie?



**Stress bedeutet Aktivität und spornt zu Höchstleistungen an. Aber es gibt auch die Kehrseite: Wenn negative Stressoren wie Angst oder Unsicherheit wirken, kann es zu einer Erschöpfungsdepression kommen.**

Die Weltgesundheitsorganisation rechnet damit, dass im Jahr 2030 das Spektrum der affektiven Störungen, zu denen vor allem Depression und somit auch schwere Stressfolgeerkrankungen und Erschöpfungsdepressionen zählen, die häufigsten Krankheiten darstellen werden. Allein in der Schweiz sind diese Erkrankungen in den letzten 10 Jahren um fast 30 Prozent gestiegen, jährlich sind 70 000 Menschen betroffen.

## Stadt und Land

Ein weiterer wesentlicher Trend ist, dass bereits heute mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung in urbanen Ballungszentren lebt. Studien belegen, dass die Stadtbevölkerung höheren Stresswerten ausgesetzt ist als die Landbevölkerung. Dies ist deshalb interessant, da das Phänomen der «Erschöpfungsdepression» in jeder Volkswirtschaft, welche sich von der klassisch bäuerlichen Tradition über die Industrialisierung zur heutigen Digitalisierung entwickelt, nachvollzogen werden kann.

## Positiver und negativer Stress

Der heute überaus prägnante Begriff «Stress» wird der Wortbedeutung nach am besten als «Druck, Anspannung und Beanspruchung» umschrieben. Stress ist nicht prinzipiell negativ, da uns Stress überhaupt erst in die Lage versetzt, Wünsche zu haben, Perspektiven zu entwickeln, Antrieb aufzubringen, zu Planen und Dinge umzusetzen also Leistung zu erbringen. Jeder Mensch hat eine individuell unterschiedliche Widerstands- und Anpassungsfähigkeit. Auch Pflanzen und Tiere haben die beeindruckende Eigenschaft, sich an langsame oder sich schnell veränderte Bedingungen anzupassen und mit schwierigsten Rahmenbedingungen umzugehen. Diese Fähigkeit wird fachsprachlich als Resilienz bezeichnet.

## Spannungsfelder

Der Mensch stand und steht im Spannungsfeld zwischen seinen eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen der unmittelbaren Umgebung an ihn. Solange es zwischen

Individualfaktoren und Umgebungsanforderungen einen «spielenden» Ausgleich gibt, ist auch das Stresshormonsystem ausreichend gut reguliert.

## Entstehung

Stressfolgeerkrankungen können überall dort entstehen, wo die Beanspruchung nicht mehr adäquat reguliert werden kann (dysfunktionaler Stress). Die Folgen sind mannigfaltig, überlagernd, zuweilen addierend/potenzierend, vor allem aber immer individuell zu verstehen und zu bewerten. Die Bandbreite für Stressfolgeerscheinungen reichen von einfachen, vorübergehenden vegetativen Syndromen (z. B. Magenbeschwerden) bis hin zu komplexen Erschöpfungsbildern. Immer sind dabei die persönliche, psychische Bewertung der Symptome und der Umgang damit entscheidend.

## Krankheitsbilder

Ein modernes Verständnis von Stressfolgeerkrankungen fusst auf der Überzeugung, dass sich körperlicher und emotionaler Stress gegenseitig verstärken können und daraus schwerste Krankheitsbilder wie plötzlich auftretende Angst- und oder Panikstörungen sowie mittelgradig-schwere depressive Zustände resultieren. Ob es sich dabei primär um eine existenzielle Bedrohung im Zusammenhang mit beispielsweise einer Tumorerkrankung oder aber anhaltender Überforderung im privaten und/oder beruflichen Kontext also eine Kumulation unterschwelliger Stressoren handelt, ist für eine ganzheitliche und individualisierte Behandlung unerheblich.

## Ganzheitlicher Zugang

Das Vollbild einer schweren emotional einschränkenden Stressfolgeerkrankung nennt man nach unserem Verständnis «Depression». Depression bedeutet der Wortbedeutung nach «bedrückt», «schwermütig» aber auch «tiefsinnig». Das Zustandekommen des Tiefsinns zu verstehen, ist wesentlicher Bestandteil des ganzheitlichen Zugangs zu den Klienten. Mittels integrierter und personalisierter Behandlung sollte ihnen mittelfristig zu einer Rückkehr in ihr gewohntes Umfeld verholfen werden.

**Referent: Dr. Marc Risch**

**Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,  
zertifizierter medizinischer Gutachter SIM, Schaan**