Gruppe Aargau (Eli Lilly AG)

Vortrag vom 22.10.01 über

Depressionen, der medizinische Aspekt

Weiterbildung für Pharmaassistentinnen

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Einleitung

Depression aus ethologischer Sicht betrachtet

Die Depression ist eine Verliererkrankheit, und da heute niemand mehr verlieren kann, alle nur gewinnen möchten, muss gegen das Verlieren möglichst schnell vorgegangen werden und somit erhält das Verliererlebnis krankheiswert.

II. Arretiertes Kampfverhalten, oder arrested fight reaction, die Physiologie der Depression

- Der Mensch ist ein Sozialwesen und lebt in einem Sozialverband.
- Innerhalb dieses Sozialverbandes wird die Hierarchie über Dominanzkämpfe ausgefochten und etabliert.
- Dies kann in der Politik, im Sport in der Wirtschaft in der Familie unter Geschwistern sowie in der Ehe stattfinden.
- Der Gewinner ist aufgestellt, mit stolzer Brust, glücklich, der Verlierer wird dipressiv, vornübergebeugt „crouch", traurig, apathisch. Dies kann sehr gut beobachtet werden an Tennisturnieren.
- Manchmal reisst sich der Verlierer nochmals zusammen und bricht auf zu einer neuen Aggression, häufig dann aber auch zur Autoaggression, zur Selbstaggression.
- Diese Verliererreaktion geht auf körperlicher Ebene einher mit ganz bestimmten physiologischen Reaktion wie Muskeln und allgemeine Müdigkeit, Blutdruckabfall, erniedrigter Grundumsatz, aho Schilddrüsenhormonabfall und vielen anderen Reaktionen, alles Vagus Reaktionen.
- Da sich der Depressive aber häufig wehrt gegen seine Verliererreaktion d.h. den Verlust nicht zulässt nicht eingesteht und vor allem nicht akzeptiert, kämpft er dagegen und bringt somit einige seiner Körpersysteme wieder auf

https://adhs.expert

Touren und daraus kann dann hoher Blutdruck, Rastlosigkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe entstehen, die sogenannte agitierte Depression.

III. Wie entwickelt sich eine solche Verliererreaktion im Leben eines Menschen

- Normalerweise kann der Mensch seine Verliererlebnisse mit Gewinnererlebnissen wettmachen, und wenn er nicht mehr als 50% verliert, passiert nichts, er erholt sich schnell von seinem Verliererlebnis.
- Verlieren aber Menschen innerhalb von wichtigen Beziehungen wie in der Ehe, Partnerschaft, zu den Eltern oder am Arbeitsplatz, zum Chef oder zu Kollegen über längere Zeit immer wieder, dann tritt eine Verliererreaktion mit Krankheitscharakter auf.
- Diese chronische Verliersituation führt zum Verlust des Selbstwertgefühls und zu der ganzen depressiven Stimmungslage, die zu einer Depression gehört.
- Da Frauen durch ihre Sozialisierung zur Anpassung sich häufig „contre coeur" anpassen, werden sie leichter in diese Verliersituation hineingedrängt und werden somit häufiger depressiv. Dies erklärt die höhere Rate von Depressionen bei Frauen.
- Männer neigen von Natur her mehr zum Dominanz- und somit zum Kampfverhalten, sodass sie auch weniger zu Depressionen neigen.
- Männer können jedoch auch eine Verliererreaktion haben und zwar dann, wenn sie gegen ihre hochgesteckten Ziele verlieren. Erreicht man nicht das Ziel, das man sich im Leben gesteckt hat, kommt es auch zur Verliererreaktion und somit zur Depression.
- Die Gefahr zur Selbstaggression ist dann häufig gross, und somit sind die Suizidversuche auch entsprechend aggressiv, mit Gewehr, erhängen oder unter den Zug legen.
- Ein Stellenverlust, eine Nicht-Beförderung, ein schlechtes Qualigespräch, eine dauernde Kritik durch den Chef, eine Scheidung als Ausdruck von Ablehnung, all das kann zu einer depressiven Verliererreaktion führen.
- Alle Verlustreaktionen durch den Tod können selbstverständlich auch eine Depression auslösen, speziell dann, wenn eine besonders enge Abhängigkeitsbeziehung bestanden hat.

https://adhs.expert

IV. Wie spielt sich die Depression im Gehirn ab

- Das Gehirn kann, vereinfacht ausgedrückt, in 3 Bereiche aufgeteilt werden.
  1. Motorisches Reflexhirn oder R.Komplex (Reptilien Hirn) ⇒ Verhalten
  2. Limbisches System oder emotionelles Hirn (Säugerhirn) ⇒ Gefühl, Motivation
  3. Vorder- Grosshirn oder Denkhirn ⇒ Denken
- Die Depression spielt sich an erster Stelle im limbischen System, d.h. im emotionellen Teil des Gehirns ab. Das ist der Teil des Gehirns, wo die Motivation sich aufbaut.
- Ist dieser Gehirnteil entsprechend heruntergefahren, gibt er Signale ans Rept. Hirn, welche dann die entsprechenden depressiven Verhaltensmuster auslösen wie „crouch" oder Vornübergebeugte Körperhaltung, „Zwänzg ab achti Muul", traurige Augen etc.
- An den kognitiven Hirnteil, das Denkhirn, gibt er Impulse weiter, die dann lauter negative Gedanken auslösen wie „ich bin nichts" „ich kann nichts", „ich wird es nie zu etwas bringen", „niemand will mich" etc.

V. Medikamentöse und andere medizinische Behandlungsmethoden und ihre Wirkung

- Alle Antidepressiva greifen an im emotionellen Hirn im Sinne einer Stimulation und dadurch Stimmungsaufhellung, manche stärker, andere weniger stark!
- Durch die Stimmungsaufhellung passiert eine emotionelle Entspannung, was dann auch den Schlaf wiederum verbessern kann.
- Schlafentzug hat am nächsten Tag auch eine adrenerge stimmulierende Wirkung und wirkt sich somit antidepressiv aus.
- Sonnenlichteinstrahlung durch die Pupille hat ebenfalls eine stimulierende antidepressive Wirkung. (Lichtherapie).
- Drogen wie Amphetamine, Cocain und alle anderen „uppers" haben ebenfalls eine antidepressive Wirkung und werden auch so gebraucht, bzw. missbraucht.
- Schmerz auf der Haut durch Akupunktur oder Selbstverletzung, kann auch eine antidepressive Wirkung haben.

https://adhs.expert

- Akute Erschöpfung durch sportliche Leistung, wie Joggen, kann ebenfalls antidepressive Wirkung haben.

VI. Psychotherapie oder Systemtherapie

- In der Psychotherapie ist die Hauptaufgabe des Therapeuten, dem Patienten zu helfen, sich im Konflikt besser durchzusetzen, d.h. effektiveres Dominanzverhalten an den Tag zu legen.
- Oder wenn er in einem Konflikt steckt, den er niemals gewinnen kann, muss er lernen, die Realität zu akzeptieren, um nicht mehr gegen Windmühlen zu kämpfen.
- Wenn er mit seinen eigenen zu hohen Zielsetzungen kämpft, muss er lernen, seine Zielsetzungen zu verändern und seinen realistischen Möglichkeiten anzupassen.
- Letzteres ist jedoch häufig ein sehr schwieriges Unterfangen, da diese Zielsetzungen mit der Erziehung zu tun haben und mit dem, den Eltern eine Freude machen wollen, ihnen gefallen wollen, ihre Anerkennung erhalten zusammenhängt, und diese Muster sind sehr schwer zu durchbrechen.
- Für das Verhalten des Therapeuten selbst gilt, dass er sich vom Patienten helfen lässt, anstatt ihm unerfolgreich helfen zu wollen und so den Patienten hierarchisch höher setzt und ihn automatisch in eine Gewinnerrolle hineinbringt.

Da/KDL/er

https://adhs.expert