

## ➔ Depressive Episode / Störung



### Notwendige Diagnosekriterien

Nach dem europäischen ICD-10-Klassifikationsmanual spricht man von einer **depressiven Störung** oder **depressiven Episode**, wenn **folgende Kriterien** erfüllt sind:

Die Patienten leiden **seit mindestens zwei Wochen** unter **mindestens 2 der folgenden 3 Hauptsymptome**:

- Depressive Stimmung
- Verlust von Interesse und Freude
- Erhöhte Ermüdbarkeit

Bei depressiven Episoden müssen noch **mindestens 2 der folgenden Zusatz-Symptome** nachweisbar sein, um eine klare Diagnose stellen zu können:

- Verminderte Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle oder Gefühl der Wertlosigkeit
- Negative oder pessimistische Zukunftsperspektive
- Selbstmordgedanken (oder bereits erfolgte Selbstmordversuche)
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit / übermässiger Appetit

### Häufige Symptome im Kindes- und Jugendalter:

- Jugendliche in der Pubertät zeigen häufig ein vermindertes Selbstvertrauen, sind apathisch, haben Ängste und einen Mangel an Konzentration (gehört zu einem gewissen Grad zur Pubertät)
- Jugendliche können aber Leistungsstörungen entwickeln und Schwankungen des Befindens zeigen, die über die Pubertät hinausgehen, v.a. wenn diese sich auch in einem Interessensverlust und einem Verlust an Selbstbewusstsein zeigen und der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann
- Wichtig: Jugendliche zeigen allgemein schon die Kriterien der depressiven Episode, wie sie auch bei Erwachsenen zu erkennen sind, oft aber mit einer psychosomatischen Komponente (z.B. Kopf- oder Rückenschmerzen bzw. andere körperliche Beschwerden wie Magenbeschwerden) die sich zuerst äussern

### Was können Eltern machen, deren Kind betroffen ist?

- Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind, um so mehr über sein Befinden zu erfahren.
- Erwarten Sie nicht zu viel vom ersten Gespräch: Bleiben Sie geduldig und bieten Sie mehrere Gespräche an
- Erkundigen Sie sich bei anderen Bezugspersonen (Lehrperson/meister, Vereinstrainer/in, Freunde, etc.), ob diese die gleichen Beobachtungen machen
- Schauen Sie gemeinsam mit anderen Bezugspersonen, wie Sie Ihr Kind entlasten oder unterstützen können
- Ziehen Sie eine Fachperson bei, falls der gewünschte Erfolg ausbleibt (Hausarzt, Erziehungsberatung, Kinder- und Jugendpsychologin, etc.)

### Weiterführende Informationen

➔ [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)