

V. Lerneinheit: Grundtechniken der psychotherapeutischen Behandlung der Depression

Dr. Zsolt Szabolcs Unoka

Ziel	<p>Ziel dieses Kapitels ist es, dem Leser die grundlegenden psychotherapeutischen Techniken in der Behandlung der Depression näher zu bringen.</p> <p>Kompetenz</p>
Einleitung	<p>Einleitung</p> <p>In diesem Kapitel werden Sie die einfacheren psychotherapeutischen Techniken kennenlernen, mit Hilfe derer Sie die verschiedenen Symptome einer depressiven Episode effizienter werden behandeln können.</p> <p>Zielgruppe: Allgemeinärzte und Medizinstudenten</p>
Aufgaben	<p>Empfohlene Lernmethoden</p> <p>Lesen Sie die Texte mit den Links zu den Dialogen und schauen Sie sich die einschlägigen Lernvideos an! Beantworten Sie danach die zusammenfassenden Fragen! Falls Sie nicht alle Fragen beantworten konnten, lesen Sie noch einmal die Textabschnitte durch, die für Sie unklar waren! Lösen Sie nachher die Aufgaben, die zu den Lernvideos gehören, und machen Sie zum Schluss den Selbst-check-Test!</p> <p>Wir empfehlen, das gesamte Material auf einmal durchzulesen.</p> <p>Gesamte Lernzeit: 2 Stunden</p>
Literatur	<p>Literaturempfehlungen</p> <p>Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G. Kognitive Therapie der Depression.</p> <p>Tringer, L., Pszichoterápia a depressziók kezelésében. In: Szanyi, G., Füredi, J., (szerk) A pszichoterápia tankönyve. Medicina, Budapest. 2008. 459-466.</p> <p>Egészségügyi Világszervezet Mentális Egészségügyi és Kábítószeres Visszaélés Megelőzési Divíziója: Mentális zavarok az alapellátásban. Depressziós modul.</p> <p>http://www.c-d-k.de/psychotherapie-klinik/Stoerungen/depressionen_merkmalle.html</p> <p>Schlüsselwörter: Symptome der Depression, das kognitive Modell, Verhaltensaktivierung, Problemlösestrategien, Steigerung positiver Erlebnisse</p>

Inhalt der Lerneinheit:

V. Die psychotherapeutische Behandlung des depressiven Zustandsbildes

V./1. Die Erkennung der Symptome einer depressiven Episode

V./1.1. Tiefe Niedergeschlagenheit, Traurigkeit

V./1.2. Verlust von Freude und Interesse an Alltagsaktivitäten oder Vergnügungen: Anhedonie

V./1.3. Veränderung des Appetits: Deutlicher Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme

V./1.4. Schlafstörungen

V./1.5. Psychomotorische Verlangsamung oder Agitiertheit

V./1.6. Dauerhafte Müdigkeit und Energieverlust

V./1.7. Selbstabwertung, Schuldgefühle

V./1.8. Kognitive Symptome

V./1.9. Selbstmordgedanken

V./1.10. Verlust des Interesses an Sexualität

V./1.11. Mit der Depression einhergehenden körperliche Beschwerden, Schmerzen

V./1.12. Einschätzung der Funktionsfähigkeit

V./2. Schweregrade, Formen, und Ablauf der Depression

V./3. Ursachen der Depression

V./3.1. Organische Ursachen der Depression

V./3.2. Neurobiologische Modelle der Pathologie der Depression

V./3.3. Psychische Faktoren in der Entstehung der Depression

V./3.3. Das kognitiv- verhaltenstherapeutische Modell der Depression

V./4. Allgemeine Behandlungsgrundsätze der Depression

V./4.1. Psychoedukation

V./4.2. Die Umstrukturierung negativer Gedanken mit Hilfe kognitiv-therapeutischer Techniken

V./4.2.1. Das Erstgespräch und kognitive Fallkonzeptualisierung

V./4.2. 2. Das kognitive Modell

V./4.2. 3. Die Drei-Spalten Technik

V./4.2. 4. Aufmerksamkeitslenkung auf positive Erinnerungen

V./4.2. 5. Hausaufgabe: Die Drei-Spalten Technik

V./4.2. 6. Besprechung der Hausaufgabe: die Identifizierung negativer automatischer Gedanken und logischen Fehler, Erarbeiten von Alternativgedanken

V./4.2. 7. Infragestellen dysfunktionaler Kognitionen

V./4.3. Problemlösestrategien

V./4.3.1. Aufdeckung der Problembereiche, die der depressiven Episode zu Grunde liegen

V./4.3.2. Das Einsetzen von Problemlösestrategien bei den Problembereichen, die der depressiven Episode zu Grunde liegen

V./4.3.2.1. Die 6 Schritte zur Problemlösung

V./4.4. Die Steigerung positiver Erlebnisse

V./4.4.1. Identifizierung genussvoller routine Alltagstätigkeiten

V./4.4.2. Erarbeitung eines Wochenplans

V./4.4.3. Durchführung der Tätigkeiten

V./4.3.4. Besprechung der Ergebnisse

V./4.5. Erlernen neuer Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung

V./4.5.1. Besprechung der positiven Seiten des Lebens

V./4.5.2. Protokoll positiver Ereignisse