

Übersicht: Häufigste psychische Erkrankungen laut ICD und Umgang damit

1. Depression (ICD-10: F32-F33)

- **Beschreibung:**
Anhaltende Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Erschöpfung, Schlafstörungen und oft Gefühle von Wertlosigkeit. Depressionen können in Episoden auftreten und unterschiedlich schwer verlaufen (leicht, mittelgradig, schwer).
- **Symptome:**
Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Verlust des Interesses an Aktivitäten, die früher Freude bereitet haben.
- **Tipp im Umgang mit Betroffenen:**
Empathie zeigen und aktiv zuhören. Biete dem Betroffenen Unterstützung an, ohne Druck auszuüben. Vermeide Sätze wie „Reiß dich zusammen“ oder „Das wird schon wieder“. Biete stattdessen konkrete Hilfe an, wie z. B. das gemeinsame Aufsuchen professioneller Hilfe.

2. Generalisierte Angststörung (ICD-10: F41.1)

- **Beschreibung:**
Übermäßige, anhaltende Sorgen über alltägliche Dinge, die schwer zu kontrollieren sind. Betroffene fühlen sich oft innerlich angespannt und haben häufig körperliche Beschwerden wie Zittern, Herzrasen oder Schweißausbrüche.
- **Symptome:**
Ständige Sorgen, Unruhe, Nervosität, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Muskelverspannungen, körperliche Beschwerden ohne medizinische Ursache.
- **Tipp im Umgang mit Betroffenen:**
Geduldig bleiben und Beruhigung anbieten. Schaffe eine ruhige Atmosphäre und versichere der Person, dass ihre Sorgen ernst genommen werden. Hilf, die Gedanken zu strukturieren, aber vermeide es, ihre Ängste abzutun („Du machst dir zu viele Sorgen“).

3. Panikstörung (ICD-10: F41.0)

- **Beschreibung:**
Plötzliche und wiederkehrende Panikattacken, die starke körperliche Reaktionen wie Atemnot, Herzrasen oder Schwindel hervorrufen. Betroffene erleben oft Todesangst oder die Befürchtung, die Kontrolle zu verlieren.
- **Symptome:**
Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Zittern, Schweißausbrüche, Engegefühl in der Brust, Angst vor Kontrollverlust oder dem Tod.
- **Tipp im Umgang mit Betroffenen:**
Ruhe bewahren und Sicherheit vermitteln. Während einer Panikattacke ruhig bleiben, der Person sagen, dass sie in Sicherheit ist, und ihr helfen, tief und gleichmäßig zu atmen. Biete an, bei der Suche nach professioneller Hilfe zu unterstützen.

4. Soziale Phobie (ICD-10: F40.1)

- **Beschreibung:**
Intensive Angst vor sozialen Situationen, in denen die Person negativ bewertet oder gedemütigt werden könnte. Dies führt oft zu Vermeidung solcher Situationen, was das Leben stark beeinträchtigen kann.
- **Symptome:**
Angst vor sozialen Interaktionen, Vermeidung öffentlicher Auftritte, Zittern, Schwitzen, Übelkeit in sozialen Situationen, Furcht, von anderen beurteilt zu werden.
- **Tipp im Umgang mit Betroffenen:**
Akzeptanz und Ermutigung. Vermeide es, die Person zu drängen, sich in soziale Situationen zu begeben, bevor sie bereit ist. Ermutige sie behutsam, sich kleinen Schritten zu stellen, und biete deine Unterstützung an.

5. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) (ICD-10: F43.1)

- **Beschreibung:**
Entwickelt sich nach extrem belastenden Ereignissen (z.B. Unfälle, Gewalt), die intensive Angst und Hilflosigkeit ausgelöst haben. Symptome umfassen Flashbacks, Alpträume und intensive emotionale Reaktionen.
- **Symptome:**
Flashbacks, Alpträume, emotionale Taubheit, Reizbarkeit, Schlafstörungen, übermäßige Wachsamkeit, Vermeidung von Orten oder Personen, die an das Trauma erinnern.
- **Tipp im Umgang mit Betroffenen:**
Verständnis zeigen und sicherer Raum bieten. Vermeide es, den Betroffenen zu drängen, über das Trauma zu sprechen, wenn er oder sie nicht bereit ist. Biete stattdessen Unterstützung an, indem du eine ruhige und sichere Umgebung schaffst und das Thema nur dann ansprichst, wenn die Person das möchte.

6. Zwangsstörungen (ICD-10: F42)

- **Beschreibung:**
Wiederholte, unerwünschte Gedanken (Zwänge) und ritualisierte Handlungen (Zwangshandlungen), die den Betroffenen unkontrollierbar erscheinen. Diese Rituale werden durchgeführt, um Angst zu reduzieren, aber sie bieten nur kurzfristige Erleichterung.
- **Symptome:**
Zwangsgedanken (z.B. Angst vor Kontamination), Zwangshandlungen (z.B. ständiges Händewaschen, Kontrollieren), stark beeinträchtigter Alltag.
- **Tipp im Umgang mit Betroffenen:**
Rituale nicht verstärken, aber auch nicht verurteilen. Vermeide es, die Zwangshandlungen zu unterstützen, aber respektiere die Not der betroffenen Person. Ermutige sie behutsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um mit den Zwängen umzugehen.

7. Schizophrenie (ICD-10: F20)

- **Beschreibung:**
Schwere psychische Erkrankung, bei der Betroffene Schwierigkeiten haben, zwischen Realität und Halluzinationen oder Wahnvorstellungen zu unterscheiden. Es kann zu gestörtem Denken, unangemessenen Emotionen und sozialem Rückzug kommen.
- **Symptome:**
Wahnvorstellungen (falsche Überzeugungen), Halluzinationen (z.B. Stimmen hören), desorganisiertes Denken, sozialer Rückzug, flache Emotionen, Konzentrationsstörungen.
- **Tipp im Umgang mit Betroffenen:**
Nicht die Wahnvorstellungen direkt in Frage stellen. Wenn jemand an Wahnvorstellungen leidet, vermeide es, die Realität des Betroffenen direkt zu korrigieren. Biete stattdessen Unterstützung an, indem du ruhig und klar bleibst und Hilfe durch Fachkräfte in Erwägung ziehst.

Zusammenfassung

Diese Übersicht bietet eine Grundlage für das Verständnis der häufigsten psychischen Erkrankungen nach ICD. Jede Erkrankung erfordert spezifisches Wissen und Empathie im Umgang mit Betroffenen. Ein zentrales Element des Umgangs ist, Betroffene ernst zu nehmen, nicht zu drängen und sie zu ermutigen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Sie bietet keinen Ersatz für eine Therapie und soll auch nicht dazu befähigen, Störungsbilder einwandfrei zu erkennen oder zu behandeln.