



## Vortagsserie zum Thema „Gehirngesundheit“ – vor dem Hintergrund Comprehensive Center for Clinical Neurosciences and Mental Health

### **Depression bei Kindern und Jugendlichen**

Univ.-Prof. Dr. Paul Plener, MHBA Univ.-Prof. Dr. Dan Rujescu

#### **Das Wichtigste auf einen Blick**

Depressionen sind kein Phänomen, das auf das Erwachsenenalter beschränkt ist, vielmehr können sie (wenn auch selten) schon bei jungen Kindern vorhanden sein. Deshalb ist es wichtig in der Diagnostik altersentsprechend und entwicklungsangepasst vorzugehen. Die Therapierbarkeit der Depression ist auch im Kindes- und Jugendalter gut.

#### **Neue Erkenntnisse und Aktuelles**

Bereits kurze therapeutische Interventionen können einen Unterschied machen. Im Jugendalter gewinnt die Integration digitaler Angebote in den therapeutischen Prozess zunehmend an Bedeutung. Die neuen Erkenntnisse zur Wirkung psychopharmakologischer Interventionen unterstreichen die Wichtigkeit der Kombination der medikamentösen Therapie mit psychotherapeutischen Angeboten.

#### **Das können Sie selbst tun**

Die antidepressiven Effekte von Bewegung konnten in mehreren Studien auch in der Altersgruppe der Minderjährigen belegt werden. Ausreichend Bewegung und Schlaf sind wichtige Bausteine der mentalen Gesundheit.