

Einleitung	9	Körperliche Beschwerden und Depressionen – Empfindungen werden zu Missempfindungen	30
• Zur Aufteilung des Buches	10	Depressionen und begleitende körperliche Erkrankungen (Komorbidität)	31
<b>• Wie zeigt sich eine Depression? 13</b>		• Depressionen bei Herzerkrankungen (z. B. Herzinfarkt)	32
Typische Depressionssymptome	14	• Depressionen nach einem Schlaganfall	32
Die vielen Gesichter einer Depression	16	• Depressionen bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)	33
		• Depressionen bei Krebserkrankungen	34
Wie wird eine Depression festgestellt?	17	• Depressionen und weitere psychische Erkrankungen	34
Wie verlaufen Depressionen?	19	Nur verstimmt oder schon depressiv?	36
• Unipolare Depressionen	19	Suizidalität – ein dunkler Begleiter der Depression	38
• Bipolare affektive Erkrankungen	20	<b>• Warum habe ich eine Depression? 41</b>	
• Dysthymia	21		
• Weitere Formen	21		
Sind Frauen häufiger depressiv?	22		
Depressionen im Alter	24		
Wenn Kinder nicht mehr leben wollen	26		
• Wie kann man depressiven Kindern helfen?	27		
Winterdepression – eine Unterform der Depression	28		

Wie lässt sich die Krankheit erklären? 42

Was passiert im Gehirn? 43

- Welche Rolle spielen Serotonin und Noradrenalin? 46

Können Depressionen vererbt werden? 47

- Zwillingsstudien sprechen für eine genetische Veranlagung 48



- Es gibt kein einzelnes „Depressionsgen“ 49

Macht Stress depressiv? 50

- Fühlen Sie sich häufig gestresst? 51
- Was bewirkt Stress in unserem Körper? 51

Kritische Lebensereignisse können Depressionen auslösen 52



● **Wege aus der Depression** 55

Wie erkenne ich eine Depression? 56

- Selbsttest: Bin ich depressiv? 56

Wichtiges für Ihren Arztbesuch 59

- Der WHO-Fragebogen zum Wohlbefinden 60

Wer soll meine Depression behandeln? 62

- Die Behandlung beim Hausarzt 62
- Psychiater oder Nervenarzt 63
- Der psychologische Psychotherapeut 64
- Die Suche nach dem richtigen Psychotherapeuten 65

Medikamente und Psychotherapie – die wichtigsten Bausteine der Depressionsbehandlung 68

Welche Medikamente Ihnen jetzt helfen 70

- Antidepressiva: Wie und wann sie wirken 70
- Tri- und tetrazyklische Antidepressiva (TZA) 74
- Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) 77
- Weitere und neuere Antidepressiva 78
- Johanniskraut-Präparate 80
- Nicht spezifisch antidepressiv wirkende Medikamente 82

Welches Antidepressivum eignet sich am besten für mich? 83



<b>Praktische Anwendung der Antidepressiva</b>	<b>85</b>		
• Welche zusätzlichen Untersuchungen sind erforderlich?	86		
• Ihre Mitarbeit ist der Schlüssel zum Behandlungserfolg	86		
• Medikamentöse Behandlung bei wahnhaften Depressionen	87		
• Behandlung älterer Patienten mit Antidepressiva	88		
• Behandlung von depressiven Phasen im Rahmen bipolarer affektiver Erkrankungen	89		
<b>Psychotherapie</b>	<b>89</b>		
• Die Wirksamkeit der Psychotherapie	89		
• Welche Psychotherapien werden von der Krankenkasse gezahlt?	90		
• Nach wie vielen Sitzungen ist mit einer Besserung zu rechnen?	91		
<b>Die (kognitive) Verhaltenstherapie</b>	<b>94</b>		
• Die Grundlagen der Verhaltenstherapie	94		
• Welche Ziele verfolgt die Verhaltenstherapie?	97		
• Lohnt sich für mich eine Verhaltenstherapie?	98		
• Fallbeispiel: Depressive Denkmuster in fünf Phasen bekämpfen	99		
• Einzel- oder Gruppentherapie?	106		
<b>Interpersonelle Psychotherapie (IPT)</b>	<b>107</b>		
• Grundlagen der IPT	107		
		• Fallbeispiel: Was passiert in der Interpersonellen Psychotherapie?	108
		<b>Psychoanalyse</b>	<b>110</b>
		• Grundlagen der Psychoanalyse	110
		• Wie werden Depressionen psychoanalytisch behandelt?	111
		<b>Welche zusätzlichen Behandlungen gibt es?</b>	<b>113</b>
		• Therapeutischer Schlafentzug	113
		• Elektrokrampftherapie	115
		• Lichttherapie	116
		<b>Ambulante Behandlung oder Klinikaufenthalt?</b>	<b>117</b>
		<b>Rückfälle verhüten – Das sollten Sie beachten</b>	<b>119</b>



• Rückfallverhütung mit Medikamenten	120
• Kann Psychotherapie Rückfälle verhindern?	123
<b>Was können Sie selbst tun, um Rückfälle zu vermeiden?</b>	<b>124</b>
<b>Ist die Kombination von Medikamenten und Psychotherapie sinnvoll?</b>	<b>126</b>

Schulmedizin oder alternative Heilmethoden? 127



Hilfe zur Selbsthilfe 128

- Selbsthilfegruppen – Sie sind nicht allein 128
- Austausch im Internet 130

Treiben Sie Sport 133

- Welche Sportart ist für Sie geeignet? 133

Den Alltag besser bewältigen 135

- Mehr angenehme Aktivitäten einplanen 135
- Entscheidungen treffen 136
- Schlafstörungen bekämpfen 137

Ernährung bei Depressionen 138

● **Serviceteil 141**

Informationen und Hilfe für Angehörige 142



- Die Depression ist für alle belastend 142
- Ihr depressiver Partner braucht Ihre Unterstützung 143



- Empfehlungen für Familienmitglieder oder Freunde 144

Depressionen am Arbeitsplatz 146

Buchtipps 148

CD-ROM-Tipp 149

Hilfreiche Webseiten 150

Hilfreiche Adressen 152

Glossar 154

Register 157