

# Inhalt

Danksagung.....	9
Einführung .....	11
<b>1. Was ist eine Depression? .....</b>	<b>13</b>
1.1 Häufige Symptome.....	13
1.2 Woran erkennen Sie, dass Sie nicht einfach nur traurig sind?.....	16
1.3 Was ist der Unterschied zur Trauer nach einem Verlust?.....	16
1.4 Warum ist eine Depression eine ernste Erkrankung?.....	17
1.5 Sie sind nicht allein, und es gibt Grund zur Hoffnung!.....	19
1.6 Warum geht es Ihnen jetzt so?.....	20
1.7 Formen der Depression und andere affektive Störungen.....	24
1.8 Zusammenfassung.....	28
<b>2. Der Weg zu einer fachgerechten Diagnose .....</b>	<b>29</b>
2.1 Durch eine fachgerechte Diagnose werden die Weichen gestellt.....	29
2.2 Was kommt bei einem Arzttermin auf Sie zu?.....	35
2.3 Was erwartet Sie, wenn Sie einen Psychotherapeuten oder Psychiater aufsuchen?.....	37
2.4 Wie Sie einen Psychotherapeuten finden .....	43
2.5 Zusammenfassung.....	43
<b>3. Methoden der Depressionsbehandlung .....</b>	<b>45</b>
3.1 Psychotherapie .....	45
3.2 Medikamente.....	54
3.3 Sollen Sie eine Psychotherapie machen, ein Medikament einnehmen oder beides kombinieren?.....	55
3.4 Zusammenfassung.....	56
<b>4. Behandlungsfortschritte beobachten .....</b>	<b>57</b>
4.1 Methode und Häufigkeit der Überprüfung.....	57
4.2 Wann wird es Ihnen besser gehen? .....	58
4.3 Es stellt sich keine Besserung ein?.....	58
4.4 Zusammenfassung.....	65

<b>5. Umgang mit Symptomen</b> .....	67
5.1 Mit konkreten Maßnahmen Einfluss auf Ihre Symptome nehmen .....	67
5.2 Zusammenfassung.....	81
<b>6. Umgang mit Suizidgedanken</b> .....	83
6.1 Hinweise für Menschen, die sich mit Suizidgedanken tragen..	84
6.2 Hinweise für Freunde und Angehörige eines Menschen, der mit Suizidgedanken ringt .....	90
6.3 Zusammenfassung.....	96
<b>7. Sich die Unterstützung sichern, die Sie brauchen</b> .....	97
7.1 Warum es so wichtig ist, sich aktiv um die Unterstützung durch andere zu bemühen .....	97
7.2 Herausfinden, was Sie von anderen brauchen .....	98
7.3 Ihre Bedürfnisse äußern .....	100
7.4 Zusammenfassung.....	104
<b>8. Begleiterkrankungen: die „Zimmergenossen“ der Depression</b>	105
8.1 Substanzmissbrauch.....	105
8.2 Angststörungen.....	107
8.3 Persönlichkeitsstörungen .....	109
8.4 Zusammenfassung.....	111
<b>9. Nach einer depressiven Episode gut für sich sorgen</b> .....	113
9.1 Rückfall und Wiedererkrankung.....	113
9.2 Fortsetzungsbehandlung und Erhaltungsbehandlung .....	114
9.3 Im Alltag gut auf sich achten .....	118
9.4 Zusammenfassung.....	119
<b>10. Informationsquellen und Anlaufstellen</b> .....	121
10.1 Wie Sie im Internet verlässliche Informationen zu Gesundheitsthemen finden .....	121
10.2 Zusammenfassung.....	134
Literatur.....	135
Über den Autor .....	139