

Inhalt

Danksagung.....	9
Einführung	11
1. Was ist eine Depression?	13
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
2. Der Weg zu einer fachgerechten Diagnose	29
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
3. Methoden der Depressionsbehandlung	45
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
4. Behandlungsfortschritte beobachten	57
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

5. Umgang mit Symptomen	67
5.1 Mit konkreten Maßnahmen Einfluss auf Ihre Symptome nehmen	67
5.2 Zusammenfassung.....	81
6. Umgang mit Suizidgedanken	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
7. Sich die Unterstützung sichern, die Sie brauchen	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
8. Begleiterkrankungen: die „Zimmergenossen“ der Depression	105
8.1 Substanzmissbrauch.....	105
8.2 Angststörungen.....	107
8.3 Persönlichkeitsstörungen	109
8.4 Zusammenfassung.....	111
9. Nach einer depressiven Episode gut für sich sorgen	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
10. Informationsquellen und Anlaufstellen	121
10.1 Wie Sie im Internet verlässliche Informationen zu Gesundheitsthemen finden	121
10.2 Zusammenfassung.....	134
Literatur.....	135
Über den Autor	139