

- 6 **Vorwort von Harald Schmidt**
- 8 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 11 **Depression verstehen**
- 12 **Die vielen Gesichter einer Depression**
- 12 Typische Symptome
- 15 Was ist eine depressive Episode?
- 17 **Was sind die wichtigsten Depressionsdiagnosen?**
- 17 Die häufigsten Formen der Depression
- 20 Nur verstimmt oder schon depressiv?
- 21 Unterschiedliche Krankheitsbilder (Syndrome)
- 24 Modewort »Burn-out«
- 26 Sind Frauen häufiger depressiv?
- 28 Im Alter werden Depressionen oft verkannt
- 30 Wenn Kinder nicht mehr leben wollen
- 32 **Begleitende Erkrankungen und Suizidalität**
- 32 Körperliche Beschwerden
- 32 Zusätzliche körperliche Erkrankungen
- 35 Begleitende psychische Erkrankungen
- 36 Dunkler Begleiter: Suizidalität
- 40 **Warum habe ich eine Depression?**
- 40 Körper und Seele sind beteiligt
- 41 Was passiert im Gehirn?
- 45 Kann Depression vererbt werden?
- 46 Macht Stress depressiv?
- 47 Auslöser: kritische Lebensereignisse
- 51 **Therapie: Wege aus der Depression**
- 52 **Erster Schritt: Hilfe suchen**
- 52 Wichtiges für Ihren Arztbesuch
- 53 Wer behandelt eine Depression?
- 54 Psychologischer Psychotherapeut
- 58 Ambulante Therapie oder Klinik?
- 59 Bausteine der Depressionsbehandlung
- 61 **Welche Medikamente Ihnen helfen**
- 61 Antidepressiva: Wie und wann sie wirken
- 66 Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer
- 67 Weitere und neuere Antidepressiva
- 68 Tri- und tetrazyklische Antidepressiva (TZA)
- 70 Ketamin/Esketamin
- 70 Natürliches Antidepressivum: Johanniskraut
- 71 Das passende Antidepressivum finden
- 72 Praktische Anwendung der Antidepressiva
- 75 Weitere Medikamente
- 76 Rückfallverhütung mit Medikamenten
- 79 Medikamente plus Psychotherapie?
- 80 **Psychotherapie**
- 80 Die passende Psychotherapie finden
- 82 Wirksam: kognitive Verhaltenstherapie
- 91 Systemische Therapie: Beziehungen im Fokus
- 92 Psychoanalyse: nicht die erste Wahl bei Depression
- 93 Kürzere psychodynamische Therapien

- 93 Weitere Psychotherapieverfahren
- 94 Psychotherapie schützt vor Rückfällen
- 98 **Weitere Behandlungsansätze**
- 98 Therapeutischer Schlafentzug
- 100 Elektrokrampftherapie
- 103 Transkranielle Magnetstimulation
- 104 Lichttherapie
- 105 Schulmedizin oder alternative Heilmethoden?
  
- 107 **Selbsthilfe: (wieder) aktiv werden!**
- 108 **Ideen und Unterstützung für Betroffene**
- 108 Selbsthilfegruppen – Sie sind nicht allein
- 110 Hilfe und Unterstützung aus dem Internet
- 111 Was bieten Onlineforen?
- 114 Treiben Sie Sport
- 115 Den Alltag besser bewältigen
- 117 Schlafstörungen bekämpfen
- 118 Ernährung bei Depression
  
- 122 **Informationen und Hilfe für Angehörige**
- 122 Die Depression ist für alle belastend
- 123 Was Angehörige oder Freunde tun können
  
- 125 **Depression am Arbeitsplatz**
- 125 Fakten zum Thema Depression und Arbeit
- 127 Was müssen Arbeitgeber und Kollegen wissen?
- 128 Was uns zum Schluss noch wichtig ist
  
- 129 **Glossar**
- 130 **Stichwortverzeichnis**
- 133 **Empfehlungen der Autoren**