

Inhalt

Dank ... 9

Einleitung ... 11

I. Allgemeine Fragen ... 15

1. Was ist eine Depression? ... 15
2. Wie wird eine Depression diagnostiziert? ... 16
3. Welches sind die häufigsten Symptome einer Depression? ... 17
4. Wodurch wird eine Depression verursacht? ... 18
5. Welche organischen Leiden können mit einer Depression verbunden sein? ... 19
6. Können verschreibungspflichtige Medikamente eine Depression verursachen? ... 20
7. Kann der Konsum von Alkohol oder Partydrogen eine Depression verursachen oder komplizieren? ... 21
8. Welche psychischen Leiden können mit einer Depression verbunden sein? ... 22
9. Wie verbreitet sind Depressionen? ... 23
10. Wodurch wird eine Depression geheilt? ... 24
11. Geht eine Depression jemals wieder von selbst weg? ... 25
12. Wer wird depressiv? ... 26
13. Sind manche Menschen anfälliger für Depressionen als andere? ... 27
14. Welche Risikofaktoren tragen zur Entstehung einer Depression bei? ... 27
15. Ist eine Depression überhaupt normal? ... 29

Inhalt

- II. Überlegungen zur biologischen Erklärung und zur medikamentösen Behandlung von Depressionen ... 32**
- 16. Werden Depressionen durch ein Ungleichgewicht im Hirnstoffwechsel verursacht? ... 32
- 17. Wenn die Theorie des „biochemischen Ungleichgewichts“ nicht ganz richtig ist, weshalb ist sie dann so populär? ... 34
- 18. Gibt es medizinische Tests, vergleichbar einem Bluttest, mit denen man herausfinden kann, ob man depressiv ist? ... 36
- 19. Gibt es ein „Depressionsgen“, das in manchen Familien für gehäuft auftretende Depressionen verantwortlich ist? ... 37
- 20. Wenn man dem Arzt seine Symptome einer Depression schildert, er aber keine Depression diagnostiziert, heißt das dann, dass keine Depression vorliegt? ... 37
- 21. Wie finde ich heraus, welchen Arzt ich wegen Antidepressiva konsultieren kann? ... 39
- 22. Haben Antidepressiva tatsächlich eine helfende Wirkung? ... 40
- 23. Woher weiß ich, welches Antidepressivum ich nehmen soll? ... 41
- 24. Welche Antidepressiva gibt es, und wie wirken sie? ... 42
- 25. Welche Vorteile sind mit der Einnahme von Antidepressiva verbunden? ... 44
- 26. Welche Risiken sind mit der Einnahme von Antidepressiva verbunden? ... 46
- 27. Machen Antidepressiva süchtig? ... 48
- 28. Können Antidepressiva die Persönlichkeit eines Menschen verändern? ... 50
- 29. Werde ich für den Rest meines Lebens Antidepressiva nehmen müssen? ... 51
- 30. Können pflanzliche oder natürliche Antidepressiva wie z. B. Johanniskraut oder das als Nahrungsergänzung dienende SAM-Enzym helfen? ... 52
- 31. Gibt es noch andere alternative Behandlungsarten, die bei Depressionen helfen? ... 53
- 32. Sollte eine Depression stationär behandelt werden? ... 54
- 33. Was ist eine „Schockbehandlung“, und hilft sie gegen die Depression? ... 57

III. Psychotherapie ... 60

34. Woran erkennt man, wann man eine Therapie braucht? ... 60
35. Was soll ich tun, wenn mich Gedanken an Selbstmord quälen? ... 62
36. Ist eine Psychotherapie wirklich hilfreich? ... 63
37. Was versteht man unter einem „qualifizierten Psychotherapeuten“? ... 63
38. Wie finde ich eine gute Therapeutin bzw. einen guten Therapeuten? ... 65
39. Welche Art von Psychotherapie eignet sich bei einer Depression besonders gut? ... 67
40. Muß man jahrelang zur Therapie gehen, bis es einem besser geht? ... 69
41. Was kann man von einer Therapie erwarten? ... 70
42. Was geschieht in einer typischen Therapiesitzung? ... 72
43. Macht man eher eine Einzeltherapie, oder bezieht man den Partner/die Partnerin und/oder die Familie in die Therapie mit ein? ... 74
44. Was passiert, wenn die Therapie abgeschlossen ist? ... 75

IV. Die soziale Seite der Depression ... 77

45. Welche sozialen Faktoren können zur Depression beitragen? ... 77
46. Gibt es Depressionen auch in anderen Kulturen, oder ist es dort anders? ... 79
47. Welche kulturellen Einflüsse führen zu einer stärkeren Verbreitung von Depressionen? ... 80
48. Leiden genauso viele Männer wie Frauen an Depressionen? ... 82
49. Gehen Männer und Frauen unterschiedlich mit Depressionen um? ... 83
50. Ab welchem Alter machen sich Depressionen geschlechtsspezifisch bemerkbar? ... 85

V. Familie und Depression ... 87

51. Gibt es Familien, in denen Depressionen gehäuft auftreten? ... 87
52. Wie trägt die familiäre Atmosphäre zur Entstehung einer Depression bei? ... 87
53. Meine Ehe belastet mich. Kann dadurch eine Depression ausgelöst werden? ... 89

Inhalt

54. Wird die Scheidung mir helfen,
meine Depression zu überwinden? ... 90
55. Ist eine Depression ansteckend? ... 91
56. Wie soll sich ein depressiver Mensch
den anderen Menschen gegenüber verhalten? ... 92
57. Soll man mit der Familie und Freunden
offen über seine Depression sprechen? ... 93
58. Kann man die eigenen Kinder davor schützen,
depressiv zu werden? ... 94
59. Wie geht man mit einem depressiven Angehörigen um? ... 96
60. Wie bringt man einen depressiven Angehörigen dazu,
professionelle Hilfe anzunehmen? ... 97

VII. Depression bei Kindern und Jugendlichen ... 100

61. Woher weiß ich, ob mein Kind depressiv ist
oder „einfach nur eine Entwicklungsphase durchmacht“? ... 100
62. Erhöht eine Scheidung der Eltern die Anfälligkeit
von Kindern für Depressionen? ... 102
63. Was sollen die Eltern tun, wenn sie sich nicht darüber einigen
können, ob ihr Kind Hilfe braucht? ... 103
64. Sind Antidepressiva für Kinder geeignet? ... 105
65. Ab welchem Alter kann eine Psychotherapie
für ein Kind sinnvoll sein? ... 106
66. Was soll man tun, wenn ein Jugendlicher
professionelle Hilfe verweigert? ... 107
67. Was kann man als Eltern tun, um zu verhindern,
dass ein Kind depressiv wird? ... 109

Noch einige Hinweise ... 112

68. Was mache ich nach der Lektüre dieses Buches
als Nächstes? ... 112
69. Welche Bücher über die Selbsthilfe bei Depression
empfehlen Sie? ... 113
70. Welche Internetadressen helfen mit Informationen
zum Thema Depression weiter? ... 114

Abschließende Gedanken ... 115

Über den Autor ... 116