

Inhaltsverzeichnis

8 Was wollen Sie wissen?

13 Ein Überblick – so kurz wie möglich

- 17 Kurzratgeber für Betroffene und Angehörige – 20 Punkte, die Sie lesen sollten
- 24 Hinweise für Angehörige

27 Bin ich depressiv?

- 28 Was eine Depression nicht ist
- 33 Und was ist eine Depression?

51 Warum bin ich depressiv?

- 53 Die (Neuro-)Biologie der Depression
- 57 Depression und Stress
- 60 Psychologie der Depression
- 67 Und jetzt? Die Psychobiologie der Depression

71 Depression ist nicht gleich Depression

- 72 Depressive Störung: Einteilung nach Schweregrad und Verlauf
- 74 Die verschiedenen Formen depressiver Störungen

85 Vom Verdacht zum Behandlungsplan

- 86 Es muss etwas geschehen
- 87 Beim Hausarzt
- 90 Der Weg zum Spezialisten
- 92 Vom Erstgespräch zur Diagnose
- 96 Der „Stufenplan der Diagnostik“
- 100 Die zwei Säulen der Behandlung

107 Psychologische Behandlung

- 108 „Basispsychotherapie“
- 112 Hilfe zur Selbsthilfe
- 116 Psychotherapie – Verfahren und Methoden
- 117 Psychodynamische Verfahren
- 121 Verhaltenstherapeutische Verfahren
- 125 Weitere Verfahren
- 130 Test: Hilft Psychotherapie?
- 133 Was hilft am besten?
- 136 „Versorgungsalltag“

141 Körperliche Behandlung

- 142 Antidepressiva
- 146 Die wichtigsten Medikamente und ihre Wirkweise
- 155 Pflanzliche Arzneimittel gegen Depressionen
- 157 Neuroleptika
- 158 Benzodiazepine – Beruhigungsmittel
- 160 „Psychodrogen?“ Zehn Fragen zu Antidepressiva
- 163 Welches Medikament für wen?
- 167 Andere biologische Behandlungsverfahren

177 Was (vielleicht) sonst noch hilft

- 180 Bewegung und Sport als Therapie?
- 182 Entspannung
- 184 Fernöstliche Heilkunst gegen Depression
- 187 Homöopathie

191 Wann muss ich in die Klinik?

- 193 Suizidalität – Gefahr im Verzug
- 198 In der Klinik
- 201 Wenn es wieder aufwärts geht

205 Wenn es nicht besser wird**213 Depressive Kinder und Jugendliche**

- 214 Was macht Kinder depressiv?
- 215 Wie depressive Kinder und Jugendliche leiden
- 221 Selbsttötung
- 223 Hilfen für depressive Kinder und Jugendliche

229 Frauen, Männer, Depression

- 230 Depressionen – eine Frauenkrankheit?
- 234 Mädchen in der Pubertät
- 236 Das Problem mit den Tagen – PMS und PDS
- 240 Ich habe ein Kind. Eigentlich sollte ich glücklich sein ...
- 246 Depressionen in den Wechseljahren
- 251 Depression bei Männern

261 Macht Altern depressiv?

- 262 Altersbedingte Risikofaktoren gibt es, aber ...
- 266 Schwierigkeiten der Diagnose
- 267 Körperliche Erkrankung und depressive Symptome
- 270 Die Behandlung
- 274 Wenn die (alten) Eltern depressiv sind

279 Gesund bleiben

- 280 Wie es weitergeht – Rückfälle verhindern!
- 282 Rückfälle vermeiden – mit Medikamenten
- 287 Rückfälle vermeiden – mit Psychotherapie
- 290 Vorbeugung im Alltag
- 292 Antidepressiv essen?
- 296 Sport und Bewegung
- 297 Den inneren Rhythmus beachten
- 299 Dauerstress vermeiden

302 Hilfe

- 302 Unerwünschte Wirkungen
- 312 Literatur
- 313 Adressen
- 314 Stichwortverzeichnis