

# Inhaltsverzeichnis

---

## 6 Was wollen Sie wissen?

### 11 Erschöpfung und Burnout

- 12 Chronische Müdigkeit
- 14 Stress, Erschöpfung und Erholung
- 17 Psyche und Stress
- 18 Ausgebrannt: Burnout
- 21 Die Diagnose von Burnout
- 24 Die Behandlung von Burnout

### 29 Habe ich eine Depression?

- 30 Schlechte Laune oder depressiv?
- 31 Anzeichen einer Depression
- 39 Kriterien für die Einordnung einer Depression
- 42 Verschiedene Formen der Depression
- 48 Vom Verdacht zur Diagnose

## 53 Wege der Behandlung

- 54 Die richtigen Anfangsschritte
- 56 Wie geht es weiter, wer hilft?
- 58 Was hilft und warum?
- 62 Die psychotherapeutische Säule
- 67 Die biologische Säule: Medikamente und mehr
- 70 Die passende Behandlung finden
- 74 Leitliniengerechte Behandlung

## 77 Medikamente richtig einsetzen

- 78 Depressionsbehandlung: Die Schule der Langsamkeit
- 80 Nicht alle, aber viele wirken
- 83 Ganz ohne Begleiterscheinungen geht es nicht
- 87 Richtig anfangen, richtig aufhören
- 89 Besondere Situationen

**95 Medikamente****bewertet:****Depressionen**

96 Medikamente von A bis Z

128 Therapie im Überblick

**137 Angstlösende****Medikamente**

138 Medikamente von A bis Z

147 Therapie im Überblick

**150 Hilfe**

150 Adressen

151 Noch mehr Informationen

152 Stichwortverzeichnis