

Inhalt

Geleitwort 5

Einführung 11

**Depressionen:
Was verstehen wir darunter?** 16

Woher kommt eine Depression? 19

Zeichen der Depression 24

Manie und bipolare Störungen 29

 Manie 29

 Bipolare affektive Störungen 30

Zusammenfassung 32

Welche anderen seelischen Erkrankungen gibt es? 34

Burnout durch Überforderung? 34

 Warum ist der Begriff »Burnout« so populär geworden? 35

 Was lernen wir aus dieser Diskussion? 36

 »Athleten-Burnout« 37

 Übertraining und Übertrainingssyndrom 37

Angststörungen 41

 Agoraphobie 41

Inhalt

Panikstörung	42
Soziale Phobie	44
Spezifische Phobien	46
Generalisierte Angststörung	46
Therapie	47
Zwangsstörungen	49
Zwangsgedanken	51
Zwangshandlungen	52
Therapie	53
Anpassungs- und Belastungsstörungen	57
Anpassungsstörungen	57
Akute Belastungsreaktion	58
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	58
Somatoforme Störungen	61
Essstörungen	66
Anorexia nervosa	67
Anorexia athletica	70
Bulimia nervosa	72
Binge-Eating-Störung	73
Schlafstörungen	73
Persönlichkeitsstörungen	76
Schizophrene Psychosen	79
Missbrauch und Abhängigkeit	84
Alkohol	88
Illegalle Drogen	89
Anabole Steroide	90
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	91
Demenzen und Delirien	92
Sport als Ursache von Hirnschädigungen	96
Zusammenfassung	100

Was tun, wenn Sportler psychisch krank werden? 101

Soll ich die Krankheit verheimlichen? 106

Im Sport pausieren oder weitermachen? 109

Zusammenfassung 110

Die schlimmste Konsequenz: Suizid 111

Woran kann man eine Suizidgefährdung erkennen? 114

Was tun? 116

Berichterstattung in den Medien 120

Zusammenfassung 121

Bausteine der Behandlung 122

Medikamentöse Behandlung 123

Was tun, wenn eine Besserung ausbleibt? 127

Machen die Medikamente abhängig? 128

Anti-Doping-Richtlinien 129

Weitere Behandlungsverfahren 132

Wachtherapie 132

Lichttherapie 133

Elektrokonvulsive Therapie (EKT) 134

Psychotherapie 135

Verhaltenstherapie 137

Klassische Verhaltenstherapie 138

Kognitive Verhaltenstherapie 139

Psychoanalytisch begründete Verfahren 142

Entspannungsverfahren 142

Zusammenfassung 143

Inhalt

Antworten auf häufig gestellte Fragen 145

Service 158

Glossar 158

Hilfreiche Adressen und Internetseiten 176

**Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur zu
Spezialthemen 185**

Register 186