

Inhalt

Vorwort	9
Gebrauchsanweisung für den Ratgeber	11
1 Was ist Depersonalisation?	13
2 Das Symptom, die Diagnose und die Krankheit	18
Die diagnostischen Kriterien	19
Die häufigsten seelischen Erkrankungen bei Patienten mit einer Depersonalisations-Derealisationsstörung	23
Depressive Störungen	26
Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen und Zwänge	28
Somatoforme Störungen	31
Persönlichkeitsstörungen	32
Abgrenzung der Depersonalisation von der Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen	35
Depersonalisation und Derealisation als Symptome anderer psychischer Störungen	37
Körperliche Erkrankungen und Depersonalisation	39
3 Die Geschichte der Erkrankung	40
Die Entfremdungsdepression	44
Das Phobische-Angst-Depersonalisationssyndrom	45
4 Wie häufig ist die Depersonalisations-Derealisationsstörung?	47

5 Der Verlauf der Depersonalisations-Derealisationsstörung ...	49
6 Auslöser und Ursachen	51
Auslöser der Depersonalisations-Derealisationsstörung	51
Ursachen der Depersonalisations-Derealisationsstörung	53
Die Bedeutung der frühen Kindheit	55
Soziokulturelle Faktoren	56
Typische Persönlichkeitseigenschaften	57
Psychologische Krankheitsmodelle	59
Biologische Befunde	64
7 Die Entfremdung überwinden	67
Die Behandlungserfahrungen der Patienten	68
Erste Schritte	70
Medikamentöse und biomedizinische Behandlungsmöglichkeiten	70
Antidepressiva	71
Lamotrigin	72
Benzodiazepine	73
Naltrexon	74
Neuroleptika	74
Repetitive Transkranielle Magnetstimulation	75
Elektrokrampftherapie	75
Selbsthilfe – Die Einstellung zur Krankheit ändern	76
Die Bedeutung einer gesunden Lebensführung	77
Schädlicher Gebrauch von Drogen, Alkohol und Nikotin ...	77
Gesunder Schlaf	78
Körperliche Aktivität	80
Medienkonsum und Verhaltenssüchte	81
Die Symptome normalisieren	81
Achtsamkeit	87

Achtsamkeitstraining	90
Achtsame Kommunikation	93
Die Angst beruhigen	94
Ruhiges Ein- und Ausatmen	94
Beruhigender innerer Dialog	94
Gute Erinnerungen zu Hilfe rufen	95
Eiswürfel, Ammoniak, Riechsalz, Gummibänder usw.	95
Entspannungsverfahren	96
Die maladaptive Selbstbeobachtung überwinden	96
Aufmerksamkeitstraining	100
Das Symptomtagebuch: Den Sinn hinter den Symptomen finden	102
Die zugrundeliegenden seelischen Probleme erkennen lernen	106
Die Bedeutung der Emotionen	107
Meine Vorstellung von mir und anderen Menschen	110
Seelische Probleme analysieren	111
Schreiben als Selbsthilfe	117
Expressives Schreiben über die Achtsamkeitsmeditation	118
Expressives Schreiben über die psychotherapeutische Behandlung	119
Schreibtherapie am Beispiel des Symptomtagebuchs	120
Die psychotherapeutische Behandlung	121
Ambulante Psychotherapie und typischer Verlauf	121
Stationäre Psychotherapie	122
Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie ...	123
Wie wirkt Psychotherapie?	123
Aufgaben des Psychotherapeuten	126
Aufgaben des Patienten	126
Typische Probleme mit der Psychotherapie	127

Das Wichtigste in sieben Merksätzen	131
Ansprechpartner	133
Anhang – Materialien	135
Literatur	136
Sachregister	143