

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