

Inhaltsverzeichnis

1	Eine Einführung	1	15	Einblicke in die Akutpsychiatrie	47
2	Was ist eine Depression?	3	16	Einblicke in eine Therapiestation	51
3	Die Spirale der Depression	7	17	Einblicke in eine Tagesklinik ...	53
4	Fühlen, Denken und Handeln ..	11	18	Einblicke in die ambulante Behandlung	55
5	Das Verletzlichkeits-Stress-Modell und andere Ursachen	15	19	Der Krisenplan	59
6	Diagnostik der Depression	19	20	Suizidgedanken	61
7	Die psychotherapeutische Behandlung von Depressionen	23	21	Schlafhygiene	65
8	Medikamentöse Behandlung von Depressionen	27	22	Schlechte Gedanken und wie man sie los wird	69
9	Nebenwirkungen und Dauer der medikamentösen Behandlung	31	23	Spaltentechnik und Grübelstopp	73
10	Suchtmittel und Depressionen	35	24	Soziale Kompetenz erlernen	79
11	Depression und Ernährung	37	25	Stress bewältigen	81
12	Depression und Sport	39	26	PMR und autogenes Training ...	85
13	Biologische Therapieverfahren: Lichttherapie und Schlafentzug	41	27	Achtsamkeit	87
14	Stromstöße gegen Depression	45	28	Zurück in den Alltag	89
			29	Angehörige und Selbsthilfe	91
			30	Zusammenfassung	93