

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Einführung	21
Ein Hinweis an unsere Leser, die an einer Depression leiden	22
Konventionen in diesem Buch	22
Über dieses Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen	24
Teil II: Das Denken umkrepeln: Die kognitive Therapie	24
Teil III: Etwas gegen die Depression unternehmen: Die Verhaltenstherapie	24
Teil IV: Beziehungen erneuern: Die interpersonelle Therapie	24
Teil V: Den Feind auch physisch bekämpfen: Biologische Therapien	25
Teil VI: Nach der Depression	25
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	26
Teil I	
Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen	27
Kapitel 1	
Die Depression besiegen	29
Trübsal blasen oder Depression?	29
Die unterschiedlichen Gesichter der Depression	30
Jung und depressiv	30
Ist Großvater nur mürrisch oder depressiv?	31
Echte Männer haben keine Depressionen, oder doch?	32
Frauen und Depression	33
Macht die Depression Unterschiede?	33
Depressionen haben ihren Preis	34
Depressionen verursachen Kosten	34
Zwischenmenschliche Folgen der Depression	35
Körperliche Auswirkungen einer Depression	35
Sich wieder gut fühlen	37
Kognitive Therapie	37
Verhaltenstherapie	38
Zwischenmenschliche Beziehungen erneuern	38
Biologische Behandlungsmöglichkeiten	38

Sich wieder besser als gut fühlen	39
Traurigkeit gehört zum Leben	39
Kapitel 2	
Die Depression erkennen	41
Die Auswirkungen der Depression erkennen	41
Gefangen in düsteren Gedanken	42
Hektik oder Trägheit: Verhalten bei Depressionen	43
Ein Blick auf die zwischenmenschlichen Beziehungen	44
Körperliche Anzeichen einer Depression	45
Die sechs Plagen der Depression	47
Die Major Depression: Einfach nicht aus dem Bett rauskommen	47
Dysthymie: Eine chronische, geringgradige Depression	49
Die Anpassungsstörung mit depressiver Stimmung:	
Wenn es Probleme gibt	50
Bipolare Störung: Ein Auf und Ab	51
Jahreszeitabhängige Depression: Die Winterdepression	53
Prämenstruelle dysphorische Störung und Wochenbettdepression:	
Diese schrecklichen Hormone?	54
Medikamente, Krankheit und Depression	55
Auch Medikamente können Depressionen verursachen	56
Krankheiten können Depressionen auslösen	56
Kann eine Depression überhaupt normal sein?	57
Die Ursachen der Depression	58
Auf die Stimmung achten	59
Kapitel 3	
Hürden überwinden	63
Eine Behandlung zu vermeiden hat Gründe	64
Die Angst vor Veränderung überwinden	64
Negative Gedanken aufspüren	66
Mythen über die Therapie	74
Nicht sich selbst im Weg stehen	76
Die Saboteure entlarven	77
Nicht nur beurteilen, sondern tun	79
Es langsam angehen lassen	80
Die Behandlungsfortschritte einschätzen	81
Ihre Geschichte neu schreiben	82
Kapitel 4	
Hilfe finden	83
Über die Lösung stolpern	83
Hilfe zur Selbsthilfe	84
Sind Selbsthilfestrategien ausreichend?	84
Die Möglichkeiten prüfen	85

Die Psychotherapie	86
Wirksame Behandlungsstrategien	86
Einen Psychotherapeuten finden	88
Wer ist der richtige Therapeut für Sie?	89
Passt Ihr Therapeut zu Ihnen?	90
Fachleute, mit denen man über eine medikamentöse Behandlung sprechen kann	93
Fachleute, die am häufigsten Medikamente verschreiben	93
Fachleute, die keine Antidepressiva verschreiben	93
Teil II	
Das Denken umkrepeln: Die kognitive Therapie	95
Kapitel 5	
Erkennen, wie die Depression das Denken beeinflusst	97
Die kognitive Therapie	97
Gedanken, Gefühle und die auslösenden Ereignisse aufspüren	98
Gefühle aufspüren	99
Die Gedanken aufspüren	100
Die Spur der Gedanken verfolgen	101
Die verzerrte Wahrnehmung wieder zurechtrücken	103
Gestörte Wahrnehmung der Realität	104
Dinge falsch beurteilen	108
Der falschen Ursache die Schuld geben	114
Irreführende Gefühle	116
Kapitel 6	
Die dunklen Wolken der Depression auflösen	119
Gedanken vor Gericht	120
Die Gedanken aufspüren und in Haft nehmen	122
Die Gedanken vor Gericht stellen	123
Falsche Gedanken ersetzen	126
Die Ersatzgedanken bewerten	127
Ein weiteres Beispiel	129
Noch mehr Möglichkeiten, die Gedanken zu verändern	130
Einem Freund die Probleme schenken	131
Die Zeit zum Verbündeten machen	132
Die Gedanken auf die Probe stellen	133
Das Alles-oder-nichts-Denken ändern	134
Den Tatsachen ins Auge sehen	136
Kapitel 7	
Depression – Blick durch zersprungene Brillengläser	139
Mechanismen der Lebensbrille	140
Das Rezept für eine Lebensbrille ausstellen	141

Depressionen überwinden für Dummies

Die Welt durch die Lebensbrille betrachten	142
Die Lebensbrille suchen	144
Problematische Lebensbrillen zerstören	146
Sich selbst verzeihen	147
Damals und jetzt	148
Eine Kosten-Nutzen-Analyse	148
Rezept für eine klare Brille	150
Durch gegensätzliche Brillengläser schauen	151
Neue Brillengläser anfertigen	153
Zerrbilder direkt bekämpfen	155
Ein Brief an den Optiker	156

Kapitel 8

Das Gedächtnis reparieren

161

Das Gedächtnis	161
Gedächtnisstörungen durch die Depression	163
Angst vor dem Vergessen	165
Das Gedächtnis ankurbeln	165
Alles aufschreiben	166
Routine entwickeln	166
Riechen, fühlen und sehen	167
An Namen erinnern	167
Kleine Häppchen	168
Ablenkungen vermeiden	169
Alles zu Ende führen	169
Die Erinnerung ankurbeln	169

Teil III

Etwas gegen die Depression unternehmen:

Die Verhaltenstherapie

171

Kapitel 9

Endlich aus dem Bett kommen

173

In Aktion treten	173
Ich fühle mich zu nichts motiviert	174
Ich bin zu müde und depressiv, um irgendetwas zu tun	174
Wenn ich es versuche, werde ich versagen	175
Ich bin einfach nur faul	175
Ein Schritt nach dem anderen: Das Aktivitätsprotokoll	175
Das »Ich kann nicht« besiegen	177
Die Gedanken überprüfen	178
Gedanken auf dem Prüfstand	178
Negative Voraussagen unschädlich machen	179
Sich Anerkennung geben	181

Kapitel 10	
Sport lindert die Depression	183
Sich besser fühlen durch Endorphine	183
Die Trägheit besiegen	185
Sich mit dem Sport anfreunden	187
Sportarten	188
Gewichte stemmen	189
Herz und Lunge auf Touren bringen	189
Ach herrje! Yoga?	190
Kapitel 11	
Wiederentdeckung der Freude	191
Die Freude ernst nehmen	191
Eine Liste erstellen	192
Die Spielverderber bekämpfen	194
Schuldgefühle	194
Mit dem Schlimmsten rechnen	197
Kapitel 12	
Probleme aus der Welt schaffen	201
Das Problemlösungskonzept	201
Die Problemsituation beurteilen	202
Nach Möglichkeiten suchen	205
Loslassen	205
Visuelles Denken	206
Verspieltheit zulassen	206
Alle Möglichkeiten prüfen	207
Die Konsequenzen abwägen	208
Eine Auswahl treffen	208
Den inneren Freund zurate ziehen	210
Die Seiten wechseln	211
Die Gefühle im Griff haben	212
Eine Kostümprobe abhalten	213
Selbstgespräche	213
Es versuchen und bewerten	214
Teil IV	
Beziehungen erneuern: Die interpersonelle Therapie	217
Kapitel 13	
Kummer, Trauer und Verlust bearbeiten	219
Etwas Wichtiges verlieren	219
Einen geliebten Menschen verlieren	221

Depressionen überwinden für Dummies

Veränderungen im Leben	222
Eine Trennung ist nicht leicht	224
Den Kummer überstehen	225
Beziehungen wieder aufbauen	226
Eine neue Rolle finden	228

Kapitel 14

Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern

Der Zusammenhang von Depression und Zurückweisung	232
Das Negative aufbauschen	232
Negatives Feedback suchen	233
Konstruktive Kritik ablehnen	233
Der Depression Positives entgegensetzen	233
Komplimente machen	234
Schöne Dinge tun	235
Zeit miteinander verbringen	236
Schönes im Alltag integrieren	236
Die Abwehrhaltung aufgeben	238
Hinterfragen	239
Depersonalisieren	240
Die Botschaft übermitteln	241
Die »Ich-Botschaften«	242
Botschaften abpuffern	242
Kritik entschärfen	243
Die Techniken anwenden	244

Teil V

Den Feind auch physisch bekämpfen: Biologische Therapien

247

Kapitel 15

Lebensfreude auf Rezept

249

Die Depression besiegen: Die richtige Therapie wählen	250
Die medikamentöse Therapie	251
Die Medikamente korrekt einnehmen	253
Entscheidung gegen Medikamente	254
Gemeinsam mit dem Arzt die richtigen Medikamente finden	255
Die biologischen Kenntnisse etwas auffrischen	256
Medikamente gegen die Depression	258
Serotonin-Wiederaufnahmehemmer	259
Mehr fürs Geld bekommen	260
Die nächste Möglichkeit: Trizyklika	262
Die MAO-Hemmer	262
Antidepressiva sind noch nicht alles	263
Die Stimmung ausgleichen	263

Kapitel 16

Echte Hilfe oder unbegründete Hoffnung?

Alternative Behandlungsmöglichkeiten der Depression

265

Den Arzt auf dem Laufenden halten	266
Nahrungsergänzungen und pflanzliche Mittel	266
Johanniskraut	267
SAM	267
Tryptophan und 5-Hydroxytryptophan (5-HTP)	268
Omega-3-Fettsäuren	268
Pflanzen, die viel versprechen, aber wenig bringen	269
Lebendigkeit durch Vitamine und Mineralstoffe	269
Gesunde Ernährung	270
Die Dunkelheit erhellern	271
Schlafentzugstherapie	272
Schwere Depressionen behandeln	272
Die Schocktherapie	273
Nerven stimulieren	274
Magnete gegen Depressionen	275
Was es noch gibt	275
Luftionisation	276
Massage	276
Entspannungstechniken	276

Teil VI

Nach der Depression

279

Kapitel 17

Das Rückfallrisiko senken

279

Einen Rückfall riskieren	279
Einschätzen, was passiert	280
Rückfallquoten	280
Einen Vorbeugungsplan vorbereiten	282
Den Behandlungserfolg aufrechterhalten	282
Die Symptome beobachten	283
Den Feueralarm proben	284
Wohlbefinden erreichen	286
Den Rückfall im Zaum halten	289

Kapitel 18

Der Depression mit Achtsamkeit begegnen

291

Die Grenze zwischen Ihnen und Ihrem Verstand	291
Das Geplapper des Verstandes über Bord werfen	292
Negative Gedanken als Fakten betrachten	293

Depressionen überwinden für Dummies

Sich gegen Tatsachen sträuben	296
Nicht in der Gegenwart leben	297
Achtsam leben	299
Akzeptanz erlangen	299
Leben in der Gegenwart	302

Kapitel 19

Glücklich durch Positive Psychologie

Dem Glück hinterherlaufen	310
Gute Gründe, glücklich zu sein	310
Das Glück am falschen Ort suchen	311
Der richtige Weg zum wahren Glück	312
Dankbarkeit empfinden	312
Anderen helfen	314
Den Flow finden	315
Auf die Stärken konzentrieren	316
Abkürzungen meiden	318
Lernen, zu vergeben	320
Einen Sinn im Leben suchen	321

Teil VII

Der Top-Ten-Teil

323

Kapitel 20

Zehn Wege aus dem Stimmungstief

325

Schokolade futtern	325
Sich etwas Gutes tun	325
Sport hebt die Stimmung	326
Sich in eine bessere Stimmung singen	326
Einen alten Freund anrufen	326
Die schlechte Stimmung wegtanzen	326
Die schlechte Stimmung einfach wegspülen	327
Sich in eine bessere Stimmung streicheln	327
Wandern	327
Heiter durch Achtsamkeit	327

Kapitel 21

Zehn Möglichkeiten, Kindern mit einer Depression zu helfen

329

Spaß finden	329
Disziplin ist wichtig	329
Reagieren	330
Jeden Berg bezwingen	330
Verantwortung übertragen	330

Inhaltsverzeichnis

Reden und Zuhören	331
Eine Depression erkennen	331
Ursachenforschung	332
Hilfe suchen	332
Bedingungslose Liebe	333
Kapitel 22	
Zehn Möglichkeiten, einem Freund oder Partner zu helfen	335
Die Depression erkennen	335
Für Hilfe sorgen	336
Sie können zuhören, aber das Problem nicht lösen	336
Achten Sie auch auf sich	337
Auf Kritik verzichten	337
Die Depression depersonalisieren	337
Geduld aufbringen	338
Sich kümmern	338
Ermutigen und hoffen	338
Zum Sport ermahnen	339
Anhang	
Noch mehr Informationen	341
Selbsthilfebücher	341
Hilfe im Internet	342
Stichwortverzeichnis	345