

Das Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
1. Wie Depressionen das Erleben verändern	16
1.1 Was unterscheidet ein gewöhnliches Stimmungstief von einer Depression?	16
1.2 Die Erkrankung annehmen	22
1.3 Wie schwer ist meine Depression?	24
2. Den Ursachen auf der Spur	29
2.1 Der Einfluss der Gene	32
2.2 Die Bedeutung von aktuellen Lebensereignissen	35
2.3 Was die Lebensgeschichte beisteuert	38
2.4 Die Bedeutung neuronaler Strukturen	41
2.5 Der Mangel an Nervenbotenstoffen	47
2.6 Die Rolle körperlicher Krankheiten	53
2.7 Auch der Darm kann mitspielen	55
2.8 Warum bin gerade ich depressiv?	57
3. Medikamente und andere Therapien	61
3.1 Antidepressiva – und was bei der Einnahme zu beachten ist	61
3.2 Medikamentenkombinationen und ihre Gesundheitsrisiken	75
3.3 Pflanzliche Antidepressiva	77
3.4 Hormontherapie	77
3.5 Schlafentzugstherapie	80
3.6 Lichttherapie	82
3.7 Elektrokrampftherapie (EKT)	83
3.8 Transkranielle Magnetstimulation (TMS)	85
3.9 Hirnschrittmacher	86

4.	Ambulante Behandlung oder Klinikaufenthalt?	87
5.	Die verschiedenen Psychotherapien	93
5.1	Wie finde ich den passenden Psychotherapeuten?	97
5.2	Wegweiser durch den Psychotherapie-Dschungel	100
5.3	Die Psychoanalyse und die tiefenpsychologisch fundierte Therapie	104
5.4	Die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	111
5.5	Die Gesprächspsychotherapie (GT)	117
5.6	Die Interpersonelle Therapie (IPT)	120
5.7	Das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)	122
5.8	Die Qual der Wahl oder welche Therapie wird am besten helfen?	125
6.	Neue Psychotherapieansätze	128
6.1	EMDR – Die Therapie von traumatischen Erinnerungen	133
6.2	Energetische Psychotherapie: Die Akupressur-techniken	137
6.3	Neuro-Psychologische Integration (NPI) – Die Verschmelzung separater Fachdisziplinen zu einem Diagnose- und Therapieverfahren	150
7.	Möglichkeiten der Selbsthilfe	163
7.1	Selbsthilfegruppen	166
7.2	Gesunde Ernährung	170
7.3	Das Bewegungstraining	176
7.4	Religion und Beten	186
7.5	Das Achtsamkeitstraining	191
7.6	Die Akupressur in der chinesischen Medizin	193

8. Resümee und der Umgang mit Rückfällen	199
8.1 Nicht sofort wieder voll durchstarten	200
8.2 Das Rückfallrisiko reduzieren	203
8.3 Auf Krisen vorbereitet sein	205
8.4 Rechtzeitig vorsorgen	214
8.5 Eigene Ressourcen nutzen und bewusst genießen	217
 Noch ein Wort zum Schluss	 222
Fachbegriffe – aber verständlich	224
Literaturverzeichnis	244
Stichwortverzeichnis	252
Selbsthilfe-Ratgeber	258
Über die Autorin	260