

Eine wahre Geschichte	8
Der Begriff „Depression“	11
Kurzer Blick in die Geschichte	12
Trauma als Auslöser depressiver Störungen	16
„Depression“ ist heute keine Diagnose mehr	18
Antidepressiva helfen nicht immer	22
Wer Antidepressiva wirklich braucht	23
Nutzen und Schaden immer abwägen	28
Darum nehmen so viele Menschen Antidepressiva ein	32
Psychotherapie ist (leider) nicht bequem	35
Psychotherapeut, Psychologe, Psychiater	35
Eine geeignete Therapie finden	36
Am Anfang steht die Stabilisierung	37
Die wichtigsten Wirkstoffgruppen	39
Trizyklische Antidepressiva (TZA)	40
Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmmer (SSRI)	41
Monoaminoxidasehemmer (MAO)	42
Eine schwierige Entscheidung	44
Antidepressiva haben körperliche Folgen	45
„Ich kann mich nicht entscheiden“	45
Wenn aber die Situation unerträglich ist	47
Die veränderte Lebenssituation akzeptieren	49
Wenn es gar keine Depression ist	52
Wenn sie starke Nebenwirkungen haben	53

Die zweckmäßige Behandlung mit Antidepressiva	54
Sinnvolle Dosierung	56
Dosierung in der stationären Behandlung	58
Letztlich entscheidest du	59
Wann ein Präparat gewechselt werden sollte	60
Wenn Antidepressiva nicht helfen	62
Medikamentöse Alternative	63
Zusammenfassung	65

Das sind die Alternativen 66

Veränderungsmöglichkeiten in fünf Bereichen	66
1. Deine unbefriedigende Lebenssituation verändern	67
Neue Fähigkeiten erlernen	67
So funktioniert die Persönlichkeit des Menschen	68
Wahrnehmung ist subjektiv	69
Fähigkeiten, die helfen, Situationsbedingungen zu ändern	75
2. Deine eingefahrenen Denkmuster verändern	93
So wird dein Ich stärker	95
Ich bin okay, so wie ich bin	97
Den Teufelskreis des Rechtfertigens durchbrechen	101
Das Problem mit dem „Müssen“	111
Verantwortung übernehmen	113
Forderungen von Wünschen unterscheiden	115
3. Deine Gefühle mittels Verhaltensänderungen verändern	116
Wir müssen nicht immer nach unseren Gefühlen handeln	117
Gefühle einfach wahrnehmen	118
Sorgen sind Gedanken – und sonst nichts!	119

Depressives Verhalten zeigen macht langfristig einsam	121
Achtsam im Hier und Jetzt	131
Wechsel in einen nicht depressiven Persönlichkeitsanteil	133
4. Deinem Körper etwas Gutes tun	135
Es muss nicht anstrengend sein	136
Wellness, Massage und was sonst noch guttut	137
Den inneren Schweinehund überwinden	138
Den Tag strukturieren	139
So unterstützt dich deine Ernährung	140
Verrückter Tipp für Menschen, die alleine leben	143
5. Mit anderen Menschen so umgehen, dass sie dir geben, was du wirklich brauchst	144
Sich selbst wichtig nehmen	145
Lernen, seine Bedürfnisse zu spüren	151
Lernen, die Realität zu akzeptieren	153
Sich klar werden, was man vom anderen möchte	155
Strategisch denken und handeln	156
Zusammenfassung	159

Das ist beim Absetzen zu beachten

161

Probleme, die auftreten können	161
Schnelles Absetzen verwirrt unser Gehirn	161
Schlafstörungen und Gedankenkarussell	163
Missemmpfindungen	165
Abhängigkeit	166
Impulskontrolle	167

Vor- und Nachteile beim Absetzen häufig verordneter

Antidepressiva	168
Agomelatin (Valdoxan)	168
Amitriptylin (Saroten)	169
Bupropion (Elontril)	170
Citalopram (Cipramil)	170
Clomipramin (Anafranil)	171
Doxepin (Aponal)	171
Duloxetin (Cymbalta)	172
Escitalopram (Cipralex)	173
Fluoxetin (Fluctin)	173
Johanniskrautextrakt (Neuroplant, Laif, Jarsin)	174
Mirtazapin (Remergil)	174
Paroxetin (Seroxat)	176
Quetiapin (Seroquel)	176
Sertralin (Sertralin)	176
Trimipramin (Stangyl)	177
Venlafaxin (Trevilor)	177

Literatur

179

Lesetipps	179
Quellen	180

Register

181