

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>1 Einführung: Depression – eine seelische Krankheit .....</b>	<b>1</b>
<b>2 Depressives Kranksein: „Wie es mir geht, wenn es mir schlecht geht“ – Depression in Selbstschilderungen .....</b>	<b>7</b>
<b>3 Die typische Depression .....</b>	<b>15</b>
Herabgestimmtheit – Wie fühlen Depressive? .....	18
Kognitive Störungen – Wie denken Depressive? .....	21
Schlaf- und Appetitlosigkeit: Vegetative Symptome .....	25
„Kein Schwung mehr“: Antrieb und Psychomotorik .....	26
<b>4 Wann muss man an eine Depression denken? .....</b>	<b>27</b>
Einige Fragen zur Selbsteinschätzung .....	31
<b>5 Ursachen und Auslöser einer Depression .....</b>	<b>37</b>
Ursachen .....	37
Auslösung der Depression .....	46
<b>6 Die verschiedenen Depressionsformen .....</b>	<b>49</b>
Endogene Depression .....	50
Psychogene Depression .....	51
Somatogene Depression .....	53
Depressionen in besonderen Lebenslagen .....	54

<b>7 Sind Depressionen behandelbar? .....</b>	<b>61</b>
Wann ist jemand behandlungsbedürftig? .....	64
Was ist Heilung bei der Depression? .....	68
Was hilft? – Die heutigen Therapieformen .....	71
<b>8 Medikamente in der Depressionsbehandlung .....</b>	<b>73</b>
Was sind und wie wirken Antidepressiva? .....	74
Tranquillizer und Schlafmittel in der Depressionsbehandlung .....	90
Neuroleptika .....	92
Prophylaxe von Wiedererkrankungen: Antidepressiva, Lithium, Valproinsäure, Carbamazepin .....	94
<b>9 Psychotherapie: Hilft reden? .....</b>	<b>99</b>
Hilfreicher Umgang mit Depressiven .....	99
Methodische Psychotherapie .....	105
<b>10 Fehler, die man machen kann .....</b>	<b>111</b>
Was man als Arzt falsch machen kann .....	111
Fehler, die Depressive machen .....	114
<b>11 Was Arbeitgeber, Nachbarn, Familie und Freunde wissen sollen .....</b>	<b>117</b>
Arbeitgeber .....	117
Nachbarn .....	119
Familie .....	120
<b>12 Was Angehörige tun können, tun sollen, was sie nicht tun sollen .....</b>	<b>123</b>

<b>13 Unterstützende Therapieformen .....</b>	<b>129</b>
<b>14 Stationäre Behandlung in der psychiatrischen Klinik .....</b>	<b>133</b>
<b>15 Der suizidgefährdete Depressive .....</b>	<b>137</b>
Wie kann man eine Suizidgefährdung erkennen? .....	137
Was kann man zur Suizidverhütung tun? .....	140
<b>16 Hat eine Depression auch positive Seiten? .....</b>	<b>143</b>
<b>17 Abschlussbemerkung – eine Art Zusammenfassung .....</b>	<b>147</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>149</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>151</b>