

Inhalt

Vorwort	11
Gebrauchsanweisung für den Ratgeber	13
1 Was ist Depersonalisation und Derealisation?	15
2 Das Symptom, die Diagnose und die Krankheit	20
2.1 Die diagnostischen Kriterien	21
2.2 Die häufigsten seelischen Erkrankungen bei Patienten mit einer Depersonalisations- Derealisationsstörung	27
2.2.1 Depressive Störungen	30
2.2.2 Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen und Zwänge	32
2.2.3 Somatoforme Störungen	36
2.2.4 Halluzinogen Persisting Perception Disorder	36
2.2.5 Persönlichkeitsstörungen	37
2.2.6 Abgrenzung der Depersonalisation von der Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen	42
2.2.7 Bipolare Störungen	45
2.2.8 Depersonalisation und Derealisation als Symptome anderer psychischer Störungen ..	46
2.2.9 Körperliche Erkrankungen und Depersonalisation	48

3	Die Geschichte der Erkrankung	50
3.1	Die Entfremungsdepression	55
3.2	Das Phobische-Angst- Depersonalisationssyndrom ..	56
4	Wie häufig ist die Depersonalisations- Derealisationsstörung?	58
5	Der Verlauf der Depersonalisations- Derealisationsstörung	61
6	Auslöser und Ursachen	63
6.1	Auslöser der Depersonalisations- Derealisationsstörung	64
6.2	Ursachen der Depersonalisations- Derealisationsstörung	65
6.3	Die Bedeutung der frühen Kindheit	67
6.4	Soziokulturelle Faktoren	69
6.5	Typische Persönlichkeitseigenschaften	70
6.6	Psychologische Krankheitsmodelle	72
6.7	Biologische Befunde	77
7	Die Entfremdung überwinden	82
7.1	Die Behandlungserfahrungen der Patienten	84
7.2	Erste Schritte	85
7.3	Medikamentöse und biomedizinische Behandlungsmöglichkeiten	86
7.3.1	Antidepressiva	87
7.3.2	Lamotrigin	89
7.3.3	Benzodiazepine	90
7.3.4	Naltrexon	90
7.3.5	Neuroleptika	91
7.3.6	Cannabidiol	92
7.3.7	Repetitive transkranielle Magnetstimulation	92
7.3.8	Elektrokrampftherapie	93
7.4	Selbsthilfe – Die Einstellung zur Krankheit ändern	93

7.5	Die Bedeutung einer gesunden Lebensführung	95
7.5.1	Schädlicher Gebrauch von Drogen, Alkohol und Nikotin	96
7.5.2	Gesunder Schlaf	97
7.5.3	Körperliche Aktivität	99
7.5.4	Medienkonsum und Verhaltenssüchte	100
7.6	Die Symptome normalisieren	101
7.6.1	Achtsamkeit	107
7.6.2	Achtsamkeitstraining	110
7.6.3	Achtsame Kommunikation	114
7.7	Die Angst beruhigen	115
7.7.1	Ruhiges Ein- und Ausatmen	115
7.7.2	Beruhigender innerer Dialog	116
7.7.3	Gute Erinnerungen zu Hilfe rufen	117
7.7.4	Die 4-7-8-Atmung	118
7.7.5	Eiswürfel, Ammoniak, Riechsalz, Gummibänder usw.	119
7.7.6	Andere Entspannungsverfahren	119
7.8	Die maladaptive Selbstbeobachtung überwinden ...	120
7.9	Aufmerksamkeitstraining	124
7.10	Das Symptomtagebuch: Den Sinn hinter den Symptomen finden	126
7.11	Die zugrunde liegenden seelischen Probleme erkennen lernen	132
7.11.1	Die Bedeutung der Emotionen	134
7.11.2	Unterscheidung adaptiver und maladaptiver Affekte	137
7.11.3	Unterscheidung zwischen Erleben und Ausleben	139
7.11.4	Angst	139
7.11.5	Angst vor Gefühlen	142
7.11.6	Meine Vorstellung von mir und anderen Menschen	143
7.12	Seelische Probleme analysieren	144
7.12.1	Typische Abwehrmechanismen	151

7.13	Schreiben als Selbsthilfe	156
7.13.1	Expressives Schreiben über die Achtsamkeitsmeditation	157
7.13.2	Expressives Schreiben über die psychotherapeutische Behandlung	158
7.13.3	Schreibtherapie am Beispiel des Symptomtagebuchs	159
7.13.4	Gefühlsdrehbücher	160
7.14	Die psychotherapeutische Behandlung	160
7.14.1	Ambulante Psychotherapie und typischer Verlauf	161
7.14.2	Stationäre Psychotherapie	163
7.14.3	Allgemeine Informationen zur Psychotherapie	164
7.14.4	Wie wirkt Psychotherapie?	164
7.14.5	Aufgaben des Psychotherapeuten	166
7.14.6	Aufgaben des Patienten	167
7.14.7	Typische Probleme mit der Psychotherapie .	169
8	Psychotherapie der Depersonalisations- Derealisationsstörung	174
8.1	Die Behandlung in Gang bringen	177
8.1.1	Therapeutische Haltung	177
8.1.2	Die initiale Diagnostik	180
8.1.3	Mikroanalyse symptomverstärkender Situationen	183
8.1.4	Therapieziele definieren	189
8.1.5	Typische Veränderungsbarrieren	190
8.1.6	Affektabwehr	190
8.1.7	Beeinträchtigte Affekttoleranz	193
9	Das Wichtigste in 7 Merksätzen	202
	Ansprechpartner	204
	Hausarzt	204
	Ambulanter Psychotherapieplatz	204

Stationäre oder tagesklinische psychosomatisch- psychotherapeutische Behandlung	204
Notfälle	205
Spezialsprechstunden	205
Zusatzmaterial zum Download	206
Literatur	207
Sachregister	217