

Depressionen bewältigen

Die Lebensfreude wiederfinden

Bearbeitet von
Ulrich Hegerl, Svenja Niescken

1. Auflage 2013. Taschenbuch. 152 S. Paperback
ISBN 978 3 8304 6781 6
Format (B x L): 16 x 21,7 cm

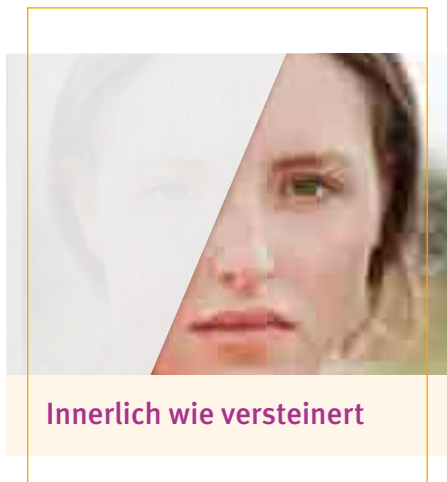
[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beack-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

- 6 **Vorwort von Harald Schmidt**
- 8 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 10 **Depression verstehen**
- 11 **Die vielen Gesichter einer Depression**
- 11 Typische Symptome
- 13 Unterschiedliche Syndrome
- 16 Nur verstimmt oder schon depressiv?
- 18 Wie wird eine Depression festgestellt?
- 19 Modediagnose Burnout
- 24 **Wie verläuft die Erkrankung?**
- 24 **Wer ist betroffen?**
- 24 Wie verlaufen Depressionen?
- 28 Sind Frauen häufiger depressiv?
- 30 Im Alter werden Depressionen oft verkannt
- 31 Wenn Kinder nicht mehr leben wollen
- 33 Winterdepression
- 34 **Begleitende Erkrankungen und Suizidalität**
- 34 Körperliche Beschwerden
- 35 Zusätzliche körperliche Erkrankungen
- 38 Begleitende psychische Erkrankungen
- 39 Dunkler Begleiter: Suizidalität
- 43 **Warum habe ich eine Depression?**
- 43 Körper und Seele sind beteiligt
- 44 Was passiert im Gehirn?
- 48 Können Depressionen vererbt werden?
- 50 Macht Stress depressiv?
- 52 Auslöser: kritische Lebensereignisse
- 54 **Therapie: Wege aus der Depression**
- 55 **Erster Schritt: Hilfe suchen**
- 55 Wichtiges für Ihren Arztbesuch
- 56 Erster Anlaufstelle: Hausarzt
- 56 Behandlung beim Facharzt
- 57 Psychologischer Psychotherapeut
- 62 Ambulante Therapie oder Klinik?
- 63 Bausteine der Depressionsbehandlung



- 65 **Welche Medikamente Ihnen helfen**
- 65 Antidepressiva: wie und wann sie wirken
- 69 Tri- und tetrazyklische Antidepressiva
- 71 Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer
- 73 Weitere und neuere Antidepressiva
- 74 Natürliches Antidepressivum: Johanniskraut
- 75 Das passende Antidepressivum finden
- 77 Praktische Anwendung der Antidepressiva
- 82 Weitere Medikamente
- 83 Rückfallverhütung mit Medikamenten
- 86 Medikamente plus Psychotherapie?
- 87 **Psychotherapie**
- 87 Wie wirksam ist Psychotherapie?
- 90 Wer trägt die Kosten?
- 91 Wirksam: kognitive Verhaltenstherapie
- 99 Psychoanalyse: nicht die 1. Wahl bei Depression
- 101 Kürzere psychodynamische Therapien
- 102 Spezielle Psychotherapieverfahren
- 105 Das Beziehungssystem in den Blick nehmen
- 106 Gesprächspsychotherapie



Gezielt unterstützt

- 107 Psychotherapie schützt vor Rückfällen
- 111 **Weitere Behandlungsansätze**
- 111 Therapeutischer Schlafentzug
- 114 Elektrokrampftherapie
- 116 Transkranielle Magnetstimulation
- 117 Lichttherapie
- 117 Schulmedizin oder alternative Heilmethoden?
- 119 **Selbsthilfe: (wieder) aktiv werden!**
- 120 **Ideen und Unterstützung für Betroffene**

IHRE HILFE-TOOLS

- 22 Selbsttest: Bin ich depressiv?
- 41 Ihr Notfallplan in Krisensituationen
- 96 Depressive Denkmuster bekämpfen
- 109 Was ist Achtsamkeit?
- 134 Rückfallverhütung: Das können Sie selbst tun



Das Leben wieder spüren

- 120 Selbsthilfegruppen – Sie sind nicht allein
- 121 Hilfe und Unterstützung aus dem Internet
- 124 Was bieten Onlineforen?
- 126 Therapie und Selbstmanagement im Internet
- 128 Treiben Sie Sport
- 129 Den Alltag besser bewältigen
- 130 Schlafstörungen bekämpfen
- 132 Ernährung bei Depressionen
- 136 **Informationen und Hilfe für Angehörige**
- 136 Die Depression ist für alle belastend
- 137 Was Angehörige oder Freunde tun können
- 139 **Depressionen am Arbeitsplatz**
- 139 Fakten zum Thema
- 141 Was müssen Arbeitgeber und Kollegen wissen?
- 143 **Service**
- 146 **Glossar**
- 148 **Register**