

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I: Bipolar bzw. manisch-depressiv – was ist das?

<b>1</b>	<b>Einleitung: Steigen Sie ein</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Was bedeutet „manisch-depressive (bipolar affektive) Störung“?</b>	<b>7</b>
1	Was sind depressive und manische Symptome?	12
2	Was bedeutet die Diagnose „manisch-depressive (bipolar affektive) Störung“?	22
3	Welche Formen der manisch-depressiven (bzw. bipolaren) Störung gibt es?	26
4	Was kann „manisch-depressiv“ aussehen und ist es nicht?	30
5	In welchem Alter treten manisch-depressive (bipolar affektive) Störungen auf?	35
<b>3</b>	<b>Was ist die Ursache?</b>	<b>39</b>
1	Werden bipolar affektive Störungen vererbt?	39
2	Wie erklärt man sich die Entstehung manisch-depressiver Episoden?	43
3	Welchen Einfluss hat Stress?	47
4	Spielt der Schlaf eine besondere Rolle?	50
<b>4</b>	<b>Wo setzt die Behandlung an?</b>	<b>55</b>
1	Wichtige Argumente für eine Behandlung	58
2	Hängt die Behandlung vom aktuellen Zustand ab?	61
3	Medikamentöse Behandlung – wie geschieht sie, was wird mit ihr erreicht?	65
4	Psychoedukation und Psychotherapie – was ist das, was bringt das?	85

## **Teil II: Selbstmanagement: Was kann ich tun?**

<b>5</b>	<b>Was ist Selbstmanagement?</b>	95
<b>6</b>	<b>Lernen Sie Ihre Stimmungen und Ihren Rhythmus besser kennen</b>	97
1	Das Stimmungstagebuch (STB)	99
2	Der Wochenplan	117
<b>7</b>	<b>Wenn ich depressiv werde ...</b>	137
1	Was sind bei mir die ersten Anzeichen einer Depression?	137
2	Was kann ich tun?	143
<b>8</b>	<b>Wenn ich hypoman oder manisch werde ...</b>	156
1	Was sind bei mir die ersten Anzeichen einer Hypomanie oder Manie?	156
2	Was kann ich tun?	161
3	Hilfreiche Gesprächsregeln	166
4	Praktische Tipps für Betroffene	168
5	Praktische Tipps für Angehörige und Partner	170
<b>9</b>	<b>Abschließende Bemerkungen</b>	172
	<b>Nachwort</b>	174
	<b>Anhang</b>	177
	Stimmungstagebuch	178
	Wochenplan	180
	<b>Sachverzeichnis</b>	183