

Inhaltsverzeichnis

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

1	Einleitung: Steigen Sie ein	3
2	Was bedeutet „manisch-depressive (bipolar affektive) Störung“?	7
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
3	Was ist die Ursache?	39
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
4	Wo setzt die Behandlung an?	55
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?

5	Was ist Selbstmanagement?	95
6	Lernen Sie Ihre Stimmungen und Ihren Rhythmus besser kennen	97
1	Das Stimmungstagebuch (STB)	99
2	Der Wochenplan	117
7	Wenn ich depressiv werde ...	137
1	Was sind bei mir die ersten Anzeichen einer Depression?	137
2	Was kann ich tun?	143
8	Wenn ich hypoman oder manisch werde ...	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
9	Abschließende Bemerkungen	172
	Nachwort	174
	Anhang	177
	Stimmungstagebuch	178
	Wochenplan	180
	Sachverzeichnis	183