

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Bipolare Störung – Was ist damit gemeint?	9
1.1 Was ist eine manisch-depressive bzw. bipolare Störung?	9
1.2 Wie können depressive und manische Episoden diagnostiziert werden?	11
1.3 Mögliche Unsicherheiten bei der Diagnose einer bipolaren Störung	16
1.4 Wie ist der Verlauf der manisch-depressiven (bipolaren) Störung?	17
1.5 Wann treten manisch-depressive (bipolare) Störungen typischerweise erstmalig auf?	19
2 Ursachen, Auslöser und Risikofaktoren der bipolaren Erkrankung	21
2.1 Werden bipolare Störungen vererbt?	21
2.2 Gibt es noch andere Erklärungen und Risikofaktoren?	23
2.3 Der Schlaf und der Schlaf-Wach-Rhythmus spielen eine besondere Rolle	25
3 Wie sieht die Behandlung der bipolaren Störung aus und was können Betroffene und Angehörige selbst tun?	28
3.1 Ansatzpunkte bei der Behandlung manisch-depressiver Störungen	28
3.2 Eine frühzeitige ärztliche und psychologische Behandlung ist wichtig	30
3.3 Die drei Phasen der Behandlung: akute Phase, Stabilisie- rungsphase und Rückfallprophylaxe	31
3.4 Behandlungsarten und Behandlungsmöglichkeiten	33
3.5 Die medikamentöse Behandlung	34
3.5.1 Dauer der medikamentösen Behandlung	40
3.5.2 Weitere wichtige Punkte zur medikamentösen Behandlung ...	42

3.5.3	Unerwünschte Effekte und Nebenwirkungen der Medikamente	43
3.6	Psychotherapie und Psychoedukation	46
3.7	Möglichkeiten der Selbsthilfe	50
	Anhang	55
	Literatur	55
	Arbeitsblatt	59