

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Bipolare Störung – Was ist damit gemeint?</b> .....	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
<b>2 Ursachen, Auslöser und Risikofaktoren der bipolaren Erkrankung</b> .....	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
<b>3 Wie sieht die Behandlung der bipolaren Störung aus und was können Betroffene und Angehörige selbst tun?</b> .....	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
	<b>Anhang</b> . . . . .	<b>55</b>
	Literatur . . . . .	55
	Arbeitsblatt . . . . .	59