

- 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?
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

- 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**
- 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**

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