

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Depression – Was ist das?	8
1.1 Von der trüben Stimmung zur Depression	8
1.2 Wie erkennt man eine Depression?	10
1.3 Das Krankheitsbild der Depression	12
1.4 Der Verlauf von Depressionen	15
1.5 Depression und körperliche Erkrankungen	16
1.6 Trauer	18
1.7 Wie verbreitet sind Depressionen?	19
1.8 Selbsttötungsversuche: Eine ernste Gefahr	20
2 Wie entstehen Depressionen und warum gehen sie nicht von alleine weg?	22
2.1 Risikofaktoren für Depression	22
2.2 Stress und Depression	25
2.3 Mangel an positiven Erfahrungen (Verstärkerverlust)	29
2.4 Wie wirken Depressionen auf andere?	30
2.5 Depressionsfördernde Gedanken, verzerrte Einstellungen	32
2.6 Ursachen und Erklärung der Depression	34
3 Was kann man gegen Depressionen tun? – Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen	39
3.1 Schritte erfolgreicher Selbsthilfe	46
3.2 Die Depressionsspirale	48
3.3 Selbsterkenntnis und Selbstbeobachtung	52
3.4 Negatives Denken stoppen	54
3.5 Positive Gedanken in den Kopf pumpen	56
3.6 Kontakte pflegen und neue Kontakte herstellen	57
3.7 Schlaf, Ernährung und Bewegung	58
3.8 Krisen erkennen, für den Notfall planen	61

3.9	Regeln für den Umgang mit Depression.....	62
3.10	Was Angehörige tun können	63
3.11	Fehler und ungeschicktes Verhalten	65
3.12	Wo bekommt man Hilfe?.....	65
Anhang	69
Literaturempfehlungen.....		69
Arbeitsblätter		71