

Inhalt

Vorwort in Zeiten von Covid-19	7
Einführung	11
Depression als Notfall	15
Wann ist Depression ein Notfall?	15
Die vielfältigen Formen von Depression	23
Habe ich eine Depression?	26
Depression: Die Kriterien der Diagnose	30
Zusammenfassung der Diagnostik	41
Die vielen Gesichter von Depression:	
Spezifikationen und Subtypen	45
Schweregrad	45
Verlauf	45
Bipolare Störung	46
Melancholische Depression oder atypische Depression?	47
Depression mit psychotischen Merkmalen	48
Depression nach einer Geburt	48
Saisonale Depression	49
Mit Depression verbundene Erkrankungen (Komorbidität)	49
Symptome von Depression, die nicht zur Diagnose verwendet werden	52
Risikofaktoren für Depression	69
Die Aufrechterhaltung von Depression	73
Verstärkerverlust	73
Zwischenmenschliche Fertigkeitendefizite	79
Defizite in der Emotionsregulation	82
Problematische metakognitive Strategien	86

Ein Unglück kommt selten allein:	
Kontext von Depression	91
Krankheitsverhalten bei Infektion und Entzündung	91
Chronischer Stress	94
Einsamkeit	96
Traumatische Ereignisse	98
Hierarchie-Konflikte	101
Trauer	105
Liebeskummer	107
Postpartum Depression	110
Saisonale Depression	112
Depression aufgrund von chemischen Einflüssen	114
Körperliche Erkrankung	116
Mangelernährung	118
Was bei Depression hilft: Wirkprinzipien	121
Werden Sie wieder aktiv	121
Sport und Bewegung	134
Interpersonelle Fertigkeiten üben	140
Metakognitive Fertigkeiten üben	152
Exposition	164
Wissen über Emotionen erwerben	165
Emotionsliste	169
Antidepressive Medikamente einnehmen	183
Medizinische Therapien überprüfen	197
Therapieangebote bei Depression – Verfahren und Methoden	200
Was bei Depression hilft: Therapieangebote und Settings	210
Zusammenfassung und Ausblick	217
Danksagung	219
Literatur	221