

Inhalt



Vorwort	10
Zum Thema	15
Stimmungstief – Trauer – Depression	17
Niedergeschlagen, deprimiert oder depressiv?	18
Stimmungsschwankungen	20
Trauer und Trauerarbeit	22
Den Schmerz bewusst durchleben und überwinden	22
Aus Trauer kann Depression werden	25
Depression: wenn die Seele gefangen ist	27
Körper und Psyche wirken zusammen	28
Depressionen haben viele Gesichter	30
Mögliche Ursachen von Depressionen	33
Veranlagung und Lebensumstände	34
Schlüsselstelle: der Gehirnstoffwechsel	35
Eine gemeinsame biochemische Ebene	36
Erkenntnisse für die Therapie	37
Das Nervensystem sorgt für seelisches Gleichgewicht	39
Informationsstörung im Nervensystem	40
So läuft die Übertragung ab	41
Wie der »Nachrichtenfluss« ins Stocken geraten kann	43



Auslöser: Krisenzeiten	47
Wechseljahre: Zeit des Wandels	47
Verlusterlebnisse: wenn ein geliebter Mensch stirbt	49
Pensionierung	51
Arbeitslosigkeit	52
Schwermut im Alter	54
Wachsende Einsamkeit	54
Seelische und körperliche Ursachen	55
Depression ist nicht gleich Depression	61
Formen der Depression	62
Erdrückende Seelenlast – psychogene Depressionen	65
Die reaktive Depression	65
Die neurotische Depression	66
Die Erschöpfungsdepression	67
Wie aus heiterem Himmel – endogene Depressionen	71
Die Rolle der Vererbung	72
Gesunde und kranke Phasen: unipolare Depression	75
Pseudoneurotische Depression	76
Mal ganz oben, mal ganz unten: bipolare Depression	77
Die larvierte Depression	79



Körperliche Ursachen – somatogene Depressionen	81
Infektionen, Schilddrüsenerkrankungen	82
Hormonelle Veränderungen	83
Erkrankungen des Gehirns	84
Wie sich Depressionen zeigen können	87
Schwierige Spurensuche	88
Wenn die Seele krank ist: psychische Symptome	89
Wenn jeder Antrieb fehlt: psychomotorische Symptome	92
Wenn der Körper Alarm gibt: körperliche Symptome	93
Seele und Körper: gemeinsam betroffen	95
Todessehnsucht	97
Alarmzeichen	100
Behandlungschancen und Diagnose	103
Depressionen sind heilbar	104
Sinnvolle Wege der Therapie	105
Besserung oder Heilung?	109
Den richtigen Arzt finden	110
Untersuchungen für eine sichere Diagnose	113
Das Gespräch mit dem Arzt	114
Körperliche Beschwerden abklären	115
Gezielte Fragen geben Aufschluss	116



Medikamente gegen Depressionen	119
Chemie für die Seele?	120
Wie Antidepressiva wirken	121
Einsatz je nach Krankheitsbild	122
Wichtig für den Erfolg: ausführliche Information	123
Erste spürbare Zeichen der Besserung	125
Nebenwirkungen: meist vorübergehend	126
Dosierung: stufenweise anpassen	127
Unerlässlich: regelmäßige Kontrollen	129
So werden Antidepressiva eingeteilt	130
MAO-Hemmer	131
Trizyklische Antidepressiva	134
Tetrazyklische Antidepressiva	136
Anders aufgebaute Antidepressiva	137
Die neue Klasse: selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI)	138
Weitere atypische Antidepressiva	143
Lithium: Rückfällen vorbeugen, Antidepressiva verstärken	144
Antiepileptika in der Therapie von Depressionen	147
Auto fahren und Alkohol unter Antidepressiva	148
Vorsicht mit Beruhigungs- und Schlafmitteln	150
Benzodiazepine – keine »harmlosen« Beruhigungsmittel	150
Schlafmittel sind keine Lösung	153



Inhalt

Die Kraft von Licht und Strom: andere Therapien	157
Lichttherapie	158
Schlafentzug	159
Elektrokrampftherapie	160
Vagusnerv-Stimulation	163
Tiefe Hirnstimulation	165
Wege aus dem Seelentief: Psychotherapie	167
Was Psychotherapie leisten kann	168
Seelische Konflikte lösen, Lebenskrisen bewältigen	169
Andere Therapien unterstützen	170
Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten	171
Unterschiedliche Therapieansätze	172
Wesentliche Stütze bei schweren Depressionsformen	175
Aktive Partnerschaft in der Therapie weniger schwerer Depressionen	177
Erfolge bei vorwiegend reaktiven Depressionen	178
Wenn die Depression länger anhält	179
Psychotherapie und Antidepressiva – eine Wechselbeziehung	180
Weitere Maßnahmen, die die Psyche stärken	181
Schreib- und Bibliothherapie	181
Musik- und Bewegungstherapie	183
Kunsttherapie	184



Alltag, Familie und Krankheit	193
Familie und Freunde als notwendige Stütze	194
Erste Reaktionen: zwischen Mitleid, Ratlosigkeit und Ärger	194
Wie die Angehörigen helfen können	195
Schwierigkeiten am Arbeitsplatz	199
Sinnfragen und Selbsthilfe	201
Leben mit der Krankheit	202
Drängenden Fragen nachgehen	202
Den Alltag bewusst gestalten	203
Die Behandlung aktiv unterstützen	204
Entspannungsverfahren	205
Körpertraining und Kreativität	207
Angsterkrankungen	209
Angst als natürlicher Schutz	210
Wenn ein normales Gefühl krankhaft wird	212
Die vielen Gesichter der Angst	212
Wie »aus dem Nichts«: Angstanfälle	214
Körperliche und seelische Symptome	214
Schwere Angstanfälle: Panikattacken	216
Auf der Suche nach den Ursachen	217



Generalisierte (chronische) Angst	220
Lähmende Furcht vor »etwas«: Phobien	220
Verdeckte Angststörungen	222
Rückzug von anderen Menschen	222
Flucht in ständige Aktivität	222
Sucht als trügerischer Ausweg	223
Die Behandlung von Angststörungen	225
Wege zu einer sicheren Diagnose	226
Ausmaß und Erscheinungsbild der Angst feststellen	226
Mögliche Ursachen abklären	227
Psychotherapeutische Verfahrensweisen	228
Psychoanalyse und Tiefenpsychologie	229
Gegen den Angstkreislauf: Verhaltenstherapie	230
Behandlung mit Medikamenten	231
Fortschritte in der Medizin	231
Benzodiazepine: nur im akuten Fall	233
Gegen körperliche Symptome: Betablocker und Neuroleptika	235
Die Mittel der ersten Wahl: Antidepressiva	236
Selbsthilfe gegen die Angst	237
Gezielt entspannen	238
Sprechen über die Angst	239

Inhalt



Depression und Angst bei Kindern und Jugendlichen	241
Die Symptome	242
Die Ursachen	243
Genetische Ursachen	243
Psychosoziale Ursachen	244
Die Therapie	246
Anhang	249
Kleines Lexikon der Fachbegriffe	250
Wichtige Anschriften	255
Einteilung der im Buch vorgestellten Depressionsformen nach dem ICD-10-Klassifikationssystem	257
Stichwortverzeichnis	258
Abbildungs- und Quellenverzeichnis	263