

Colette Dowling

Befreite Gefühle

Neue Wege aus Depression,
Angst und Abhängigkeit

Aus dem Amerikanischen
von Heidemarie Fehlhaber

Fischer Taschenbuch Verlag

Inhalt

9 Vorbemerkung

13 Vorwort

KAPITEL 1

17 »Gäbe es doch eine Pille!«

In der Familie - Wenn du entdeckst, daß eine Tochter krank ist - Ein neues Verständnis - Die Spektrum-Erkrankung: eine radikale Hypothese - Das zweite Stadium: Entdeckung des Zusammenhangs - Die richtige Hilfe

KAPITEL 2

41 Die Serotonin-Connection

Der Einfluß des Gehirns auf Verhalten und Gemüt - Widerstand gegen eine neue Idee - Ein Arzt klagt an - Die Pille kommt - Wie Botschaften zur Gemütsregulierung ans Ziel gelangen - Entdeckung eines Opiats im Gehirn - Depressive Ratten - Der Beginn der Debatte über Anlage und Erziehung - Aufstieg der Wissenschaft - Noch ein Rätsel: Suizidprognose - Angst: eine chemische Überlastung - Analysiert und immer noch panisch - Zusammenführung der alten und neuen Modelle

KAPITEL 3

74 Was geschieht mit mir?

Angst und Phobie: im Gehirn oder in der Psyche? - Depression: die Erfahrung - Ein verwirrendes Erlebnis - Wann sind Depressionen »schwer«? - Anzeichen und Symptome: »Phantom« schmerzen - Alles entgleitet - Verhangenes Denken - Schlafstörungen - Besserung

KAPITEL 4

98 Biologie und weibliche Depression

Warum Frauen? - Diskriminierung und Depression - Mädchen mit Minderwertigkeitsgefühlen, depressive Frauen - Depression und mißbrauchte Mädchen - »Hat sie oder hat sie nicht?«: die große PMS-Debatte - Warum manche leiden, manche nicht- Depressiv oder prämenstruell - wo ist der Unterschied?- Die Serotonin-Connection: neue Hoffnung bei PMS - Gebären und Depression - Der emotionale Zustand der jungen Mutter - Gemütsschwankungen in der Lebensmitte - Je subtiler die Malaise, desto heikler die Diagnose - Aussteigen aus der Stimmungssachterbahn - Frauen und Medikamente: die Kontroverse

KAPITEL 5

139 Zwanghaftes Essen: eine Störung im Gehirn

Frauen und Essen - Der Eßzwang - Zwanghafte Frauen - Der Depressions-Anteil - Fressen, Saufen, Stehlen: ein Syndrom zwanghaften Verhaltens - Die alten Theorien - Kind der Gesellschaft - Medizinische Hilfe bei Bulimie - Therapie versus Antidepressiva - Eßstörungen und Neurotransmitter - Heißhunger auf Kohlehydrate - Vom Zeichenbrett: ein Medikament zur Verhinderung der Gewichtszunahme

KAPITEL 6

163 Kinder in Not

Stevens Geschichte - Wie viele junge Menschen leiden? - Medikation allein ist nicht genug - Frühkindliche Depression - Anzeichen und Symptome - Das bipolare Kind - Stiller Duldler - Reden über Suizid - Depressive Eltern, depressive Kinder

KAPITEL 7

190 Wenn Abstinenz allein nicht ausreicht

Es liegt in der Familie - Ein Wandel zeichnet sich ab - Serotonin und Sucht - Auch Endorphine helfen - Die Theorie der Opiate - Zu wenig Endorphine zum Wohlgefühl - Die Kokain-Connection - Familiensehnsüchte, Familienstimmungen - Wenn Abstinenz allein nicht ausreicht - Eine verzweifelte

Frau - Abschreckung in zwölf Schritten - Phillips Geschichte -
Zwei Lager: Rehabilitation versus Medizin - Angst vor Medi-
zin - Verloren zwischen Behandlungsmodellen - Herunter-
kommen von der rosa Wolke - Neue Hoffnung für Süchtige -
Bessere Reha-Qualität

KAPITEL 8

232 Hilfe bekommen

Behandlung mit Antidepressiva - Prozac: die Kontroverse -
Medikamente zur Behandlung bipolarer Störungen - Medika-
mente zur Behandlung von Angst- und Panikanfällen - Warum
Psychotherapie? - Wie wirkt Psychotherapie? - Wie Therapeu-
ten eine medikamentöse Behandlung unterstützen können -
Lernen, was »Gutgehen« bedeutet - Fachleute, die helfen
können - Wie man einen Therapeuten findet - Wie man
Nebenwirkungen verkraftet - Familie und Freunde können hel-
fen - Wenn es einen geliebten Menschen trifft - Der erste
Schritt

EPILOG

281 Gibt es ein Leben nach der Medikation?

ANHANG

287 A Ist Ihr Kind depressiv?

290 B Hudsons und Popes Behandlung der Bulimie

293 C MAO-Hemmer und hypertone Krise

297 D Diät bei der Einnahme von MAO-Hemmern

299 E Fragebogen zum übermäßigen Essen

302 Anmerkungen

318 Literaturverzeichnis

324 Danksagungen

328 Namen- und Sachregister