

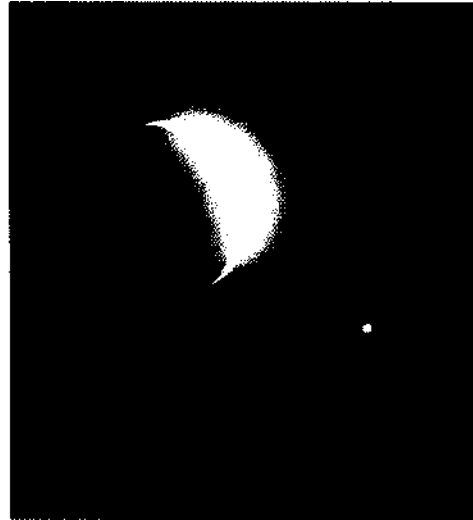
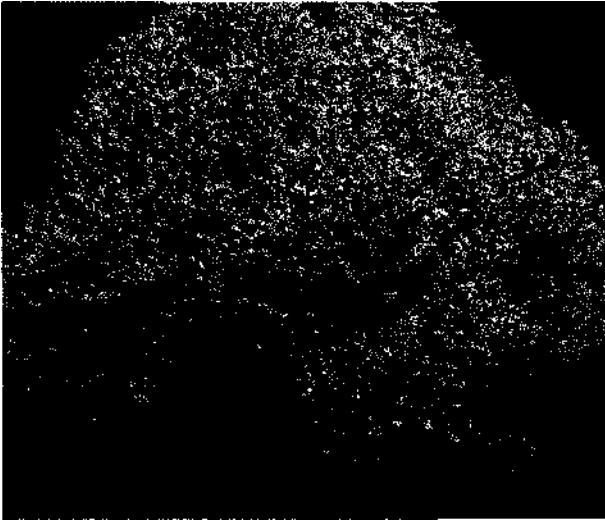
Hans-Ulrich Wittchen

Wenn Traurigkeit krank macht

**Depressionen erkennen,
behandeln und überwinden**

Mosaik Verlag

I n h I t



Vorwort und Leseanleitung

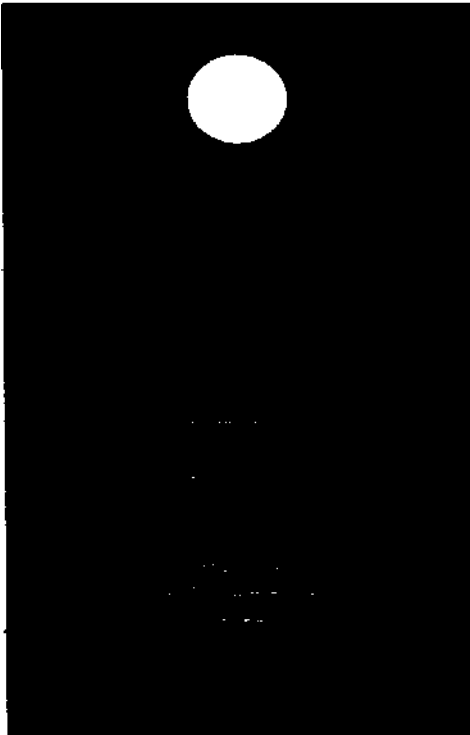
- 6 **Normale Traurigkeit und Depression als Krankheit**
- 6 Was ist Traurigkeit?
- 10 Wenn Traurigkeit krank macht: Depression
- 16 Wann sprechen Fachleute von Depression als Krankheit?
- 17 Fragebogen: Haben Sie eine Depression?
- 18 Die verschiedenen Formen von Depression
- 23 Die Entstehung von Depressionen

29 Auswege

- 29 Was Sie allgemein über die Behandlung von Depressionen wissen sollten
- 34 Der Behandlungsverlauf
- 37 Die Behandlung mit Medikamenten
- 41 Die Behandlung mit Psychotherapie
- 47 Was Sie selbst tun können
- 51 Rückfallvorbeugung

I n

- 53 **Vertiefende Informationen - auch für Angehörige, Partner und Freunde**
- 53 Wie die Medikamente wirken
- 62 Näheres zu den psychologischen Behandlungsverfahren
- 76 Was Sie als Angehöriger, Partner oder Freund tun können
- 80 Wie findet man einen geeigneten Therapeuten?



I t

- 85 **Anhang**
- 85 Hilfen zur Tagesstrukturierung
- 90 Aufbauende und stärkende Aktivitäten
- 94 Zehn goldene Regeln zum Überwinden der Depression
- 95 Register

