

Ruedi Josuran / Verena Hoehne / Daniel Hell

Mittendrin und nicht dabei

Mit Depressionen leben lernen

Herausgegeben von Anne Rüffer

Econ Taschenbuch

Inhalt

Die andere Seite des Mutes.	7
Unterschiedliches Erleben von Depressionen.	9
Darüber reden oder nicht?.	17
<i>Zum Verständnis depressiven Erlebens.</i>	24
<i>Zwei Mißverständnisse.</i>	26
<i>Symptome der Depression und Manie.</i>	31
Beruf.	33
Ich bin nicht depressiv!.	39
Und was verstehst Du unter Depression?.	48
<i>Hemmung der zentralen Exekutive.</i>	56
<i>Unterschiedliche Erkrankungsformen.</i>	59
<i>Verschiedene Ursachen.</i>	60
<i>Schlußfolgerungen.</i>	64
Reiß Dich doch zusammen!.	66
Medikamente.	68
Wie kommt es dazu?.	80
Gefühle.	86
Der richtige Therapeut.	91
Therapien.	101
<i>Therapeutische Möglichkeiten bei Depressionen</i>	119
<i>Gesundheits- und krankheitsorientierte Behandlungsansätze</i> <i>in der Geschichte.</i>	120
<i>Therapeutische Kunst und medizinische Sachhilfe.</i>	122
<i>Droge Arzt.</i>	124
<i>Wenn stationäre Behandlung nötig ist.</i>	125
<i>Auswahl der Therapiemethoden.</i>	126
<i>Spezifische Therapieverfahren.</i>	127
1. <i>Antidepressive Medikamente (Antidepressiva)</i>	127
2. <i>Psychotherapie.</i>	129
3. <i>Paar-und Familientherapie.</i>	130

4. <i>Lichttherapie.</i>	130
5. <i>Schlafentzug (Wachtherapie).</i>	131
6. <i>Elektrokrampfbehandlung (Elektrokonvulsivtherapie)</i>	131
<i>Prophylaktische Maßnahmen.</i>	132
<i>Zusammenfassende Schlußfolgerung.</i>	133
Normalität	134
Schuld	144
Ein unwürdiger Götterbote	155
Der Schmerz	171
Suizid	174
<i>Suizid-Prävention.</i>	178
<i>Das präsuizidale Syndrom.</i>	179
<i>Die narzißtische Krise.</i>	180
<i>Die parasuizidale Pause.</i>	181
<i>Einflußfaktoren.</i>	181
<i>Signale.</i>	181
<i>Suizidverhütung.</i>	182
Selbstwertgefühle	183
Ferien oder die Flucht	187
Familiengeheimnis	193
Panik	202
Grübeln	206
Eine nachhaltige Begegnung	210
Wo ein Wille ist	217
Klinik	223
Krankheitsbonus	226
Wozu?	229
<i>»Wenn die Bremse angezogen ist«.</i>	232
EQUILIBRIUM hilft weiter	250
Depressionen und das Spektrum der Pharmakologie	252
Lundbeck International Psychiatrie Institute	258
Danksagung	261
Literatur-Hinweise	262