

# Depressionen überwinden

**Niemals aufgeben!**

Günter Niklewski

Rose Riecke-Niklewski

616.895.1

## 10 Ein einleitender Kurzatgeber für Betroffene und Angehörige – 21 Punkte, die Sie lesen sollten

- 17 Hinweise für Angehörige – betroffen ist nicht nur der Kranke selbst

## 19 Eine Depression hat viele Gesichter

- 24 Was eine typische Depression nicht ist
- 24 Stimmungstief
- 26 Trauer
- 28 Depression und die Angst, „verrückt“ zu sein
- 29 Symptome der Depression
- 29 Depressives Erleben
- 34 Depressives Denken
- 38 Körperliche Symptome
- 44 Die Depression – mehr als eine Störung des Gefühlslebens

## 45 Die Ursachen der Depression – Erklärungsversuche

- 46 Depression und Nervensystem – die Neurobiologie der Depression
- 47 Zur Funktionsweise des Gehirns
- 50 Depression und die Psyche
- 50 Tiefenpsychologie – Freud und andere
- 53 Verhaltenspsychologie
- 57 Der Zusammenhang zwischen Psyche und Nervensystem
- 57 Die psychische und biologische Erkrankungsneigung
- 58 Psyche und Gehirn – zwei Seiten derselben Medaille

## 61 Diagnose Depression

- 64 An wen kann ich mich wenden? Wer kann was?
- 64 Beim Hausarzt
- 65 Psychiater, Psychologen und Psychotherapeuten
- 67 Die Untersuchung
- 68 Die verschiedenen Formen der depressiven Störung
- 69 Das Einteilungssystem der WHO: ICD 10
- 70 Einteilung nach dem Schweregrad

- 71 Einteilung nach dem Verlauf
- 72 Die typische Depression – Major Depression
- 73 Bipolare Störungen – manisch-depressive Störungen
- 74 Zylothymia – zylothyme Störung
- 75 Dysthymia – neurotische Depression
- 76 Anpassungsstörung – reaktive Depression
- 77 Symptomatische Depression
- 78 Depression bei Abhängigkeitserkrankungen
- 78 Depression als unerwünschte Wirkung von Medikamenten
- 79 Saisonal abhängige Depression (SAD) – die Winterdepression
- 79 Die „larvierte“ Depression
- 80 Schizoaffective Psychosen
  
- 80 Vom Gespräch zur Diagnose
  
- 83 Welche Behandlungsmöglichkeiten sind für mich sinnvoll?**
  - 86 Behandlungsplan I:  
Welche Behandlung bei welchem Krankheitsbild?
  - 87 Behandlungsplan II:  
Welche Behandlung in welchem Stadium?
  
- 89 Die erste Säule der Behandlung: Beratung und Psychotherapie**
  - 92 Was ist eigentlich Psychotherapie?
  - 94 Tiefenpsychologische Verfahren
  - 98 Verhaltenstherapeutische Verfahren
  - 100 Verfahren, die speziell zur Depressionsbehandlung  
entwickelt wurden
  - 102 Weitere Verfahren
  - 105 Welche Therapie für wen?
  
- 109 Die zweite Säule der Behandlung: Medikamente**
  - 113 Trizyklische Antidepressiva
  - 117 Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer
  - 124 MAO-Hemmer
  - 126 Weitere Antidepressiva
  - 131 Pflanzliche Arzneimittel gegen Depressionen?
  - 133 Benzodiazepine – Beruhigungsmittel
  - 134 Neuroleptika
  - 136 Psychopharmaka? – Nein, danke!?
  - 141 Welches Medikament für wen?

**145 Andere Behandlungsverfahren**

- 146 Sport als Therapie
- 148 Lichttherapie
- 150 Schlafentzug – Wachttherapie
- 153 Elektrokrampftherapie – EKT
- 156 Repetitive transkranielle Magnetstimulation
- 157 Vagusnerv-Stimulation
- 158 Was hilft (vielleicht) sonst noch in der Behandlung?
- 159 Akupunktur
- 159 Musiktherapie, Yoga, autogenes Training

**161 Und wenn sich die Krankheit nicht bessert?**

- 162 Haben Sie wirklich alles versucht?
- 166 Wann ist eine Klinikbehandlung sinnvoll?
- 171 In der Klinik
- 176 Depression – ein Lebensschicksal?

**181 Depression und körperliche Erkrankungen:  
Wie hängen sie zusammen?**

- 182 Depression als Risikofaktor
- 183 Depression nach einem Schlaganfall
- 185 Depression bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 186 Depression bei Parkinson-Krankheit

**189 Depressive Kinder und Jugendliche**

- 190 Wie depressive Kinder und Jugendliche leiden
- 196 Die Risiken der Depression – warum ist Früherkennung wichtig?
- 201 Was macht Kinder depressiv?
- 204 Diagnose: Depression?
- 208 Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

**211 Depressionen – eine Frauenkrankheit?**

- 213 Auf der Suche nach den Ursachen
- 216 Frau werden ist nicht einfach – weibliche Pubertät
- 218 Das Problem mit den „Tagen“ – PMS und PDS
- 222 Ich habe ein Kind. Eigentlich sollte ich glücklich sein ...!
- 225 Depressionen in den Wechseljahren

## 231 Und nochmals: Der kleine Unterschied – Depression bei Männern

- 232 Männer – neue Themen, alte und neue Fragen
- 235 Testosteron und Depression? –  
Gibt es die männlichen Wechseljahre?
- 238 Sexualität, Depression und Partnerschaft
- 239 Neue Trends?

## 241 „Altersdepression“ – macht Altern depressiv?

- 242 Gehört die Depression zum Alter?
- 246 Schwierigkeiten der Diagnose
- 249 Behandlung
- 252 Vorsicht vor der Fehldiagnose Alzheimersche Erkrankung
- 255 Wenn die Eltern depressiv sind

## 257 Wieder gesund!

- 259 Bei manchen Formen der Depression nötig:  
Vorbeugung mit Medikamenten
- 261 Antidepressiva
- 261 Lithium
- 264 Carbamazepin
- 267 Valproinsäure
  
- 268 Psychotherapie und Vorbeugung

## 271 Was kann ich im Alltag ändern?

- 272 Depression und Ernährung
- 277 Depression und „die kleinen Laster des Alltags“
- 279 Depression und Stress
- 280 Die Erfahrung der Krankheit nutzen!

## 282 Service

- 282 Adressen
- 283 Stichwortverzeichnis
- 288 Impressum