

Daniel Illy

Ratgeber Bipolare Störungen

Hilfe für den Alltag

1. Auflage

Mit Illustrationen von Elisabeth Deim

ELSEVIER

Inhaltsverzeichnis

1	Eine Einführung	1	17	Einblicke in die Akutpsychiatrie.	93
2	Was ist eine Depression?	5	18	Einblicke in Therapiestation und Tagesklinik	97
3	Was ist eine Manie?	9	19	Einblicke in die ambulante Behandlung	103
4	Diagnostik der Bipolaren Störung	13	20	Depressive Gedanken und wie man sie los wird	107
5	Wie die Bipolare Störung entsteht	19	21	Spaltentechnik und Grübelstopp	113
6	Fühlen, Denken und Handeln	23	22	Suizidgedanken	119
7	Die Spirale der Depression	27	23	Umgang mit Stimmungsschwankungen	123
8	Die Spirale der Manie	31	24	Krisenpläne	127
9	Das Stimmungstagebuch	35	25	Stress bewältigen	131
10	Die psychotherapeutische Behandlung der Bipolaren Störung	39	26	Entspannungsverfahren und Achtsamkeit	137
11	Zusätzliche Therapieverfahren	45	27	Zurück in den Alltag	143
12	Medikamentöse Behandlung – Stimmungsstabilisatoren	53	28	Selbsthilfe und Angehörige	147
13	Medikamentöse Behandlung – Anti- depressiva und sonstige Wirkstoffe	65	29	Soziales Kompetenztraining	151
14	Verlaufsformen Bipolarer Störungen	73	30	Zusammenfassung	155
15	Eine Frage des Lebensstils	81			
16	Schlafhygiene	89			