

Vorwort – Einführung	9
Depression – was ist das eigentlich?	15
Deprimiert, depressiv, Depression	15
Stimmungstief – Traurigkeit – Depression	19
Stimmungsschwankungen: Jeder hat sie schon einmal erlebt	19
Trauer und »Trauerarbeit«	21
Depression: Wenn die Seele niedergeschlagen ist	29
Mögliche Ursachen von Depressionen	33
Wodurch entstehen Depressionen?	33
Seelische Ursachen	37
Depressionsursache: Psyche	37
Depressionen ohne äußeren Anlaß	43
Die endogene Depression	43
Körperliche Ursachen	53
Depression – oft längere Zeit nicht erkannt	53
Wie können sich Depressionen zeigen?	61
Vielfältiges Erscheinungsbild der Krankheit	61
Todessehnsucht	73
Selbsttötung: Letzter Ausweg oder Folge der Depression?	73

Die Behandlung von Depressionen	79
Hilfe durch die moderne Medizin	79
Welcher Arzt ist der richtige?	86
Sind Depressionen heilbar?	90
Hilfe durch den Arzt	93
Das ärztliche Gespräch	93
Untersuchung und Diagnose	96
Medikamente und Psychotherapie	102
Elektrische Durchflutungs-Therapie	107
Medikamente gegen Depressionen	109
Hilfe durch »Chemie«?	109
Was können Medikamente leisten?	113
Was sollte der Patient über Arznei- und Nebenwirkungen wissen?	116
Trizyklische Antidepressiva	123
Tetrazyklische und sonstige Antidepressiva	125
MAO-Hemmer	126
L-Tryptophan	129
Benzodiazepine	130
Schlafmittel	134
Lithium-Therapie	136
Alltag, Familie und Depressionen	141
Krisenzeit: Klimakterium	146
Krisenzeit: Tod eines Angehörigen oder eines geliebten Menschen	149
Krisenzeit: Pensionierung	151
Krisenzeit: Arbeitslosigkeit	153
Altersdepression	155

Können Familie und Freunde helfen?	159
Notwendig: Verständnis und Geduld	159
Schwierigkeiten am Arbeitsplatz	166
Selbsthilfe	169
Wie sollte der Betroffene sein Leben gestalten?	169
Sinnfragen und Selbsthilfe	171
Angst	177
Lebensbewahrer oder Gefahr?	177
Unruhe – Ängste – Panikgefühle	180
Mögliche Ursachen für Angstzustände	186
Verdeckte Formen von Angst	190
Ärztliche Behandlung von Angst	193
Selbsthilfe gegen die Angst	205
Was kann man selbst gegen Angstzustände tun?	205
Kunsttherapie	207
Kann die Kunst kranken Seelen helfen?	207
Anhang: wichtige Anschriften	213
Anhang: wichtige Fachbegriffe	219
Stichwortverzeichnis	223