

8 DEPRESSION ERKENNEN

12 DIAGNOSE DEPRESSION

15 Hauptsymptome

20 Sieben weitere Zeichen

23 Die Wirklichkeit ist noch komplizierter

28 Biorhythmus und modernes Leben

42 Der seltene schwere Fall – die wahnhafte Depression

43 Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

45 AUSGRENZUNG UND SCHAM

48 VERLÄUFE DER DEPRESSION UND IHRE ABGRENZUNG

50 Die depressive Episode

50 Die wiederkehrende depressive Störung

51 Die Dysthymie

52 Die bipolare affektive Störung

57 Wenn nicht Depression, was dann?

63 DIE WICHTIGSTE ERKRANKUNG DES 21. JAHRHUNDERTS

72 **AUSLÖSER, EINFLÜSSE, AUFSCHAUKELUNG**

73 **Wir lieben einfache Lösungen**

75 **Wir brauchen die Angst**

79 **Auslöser**

82 **Einflüsse**

115 **DAS GEGENTEIL DER DEPRESSION:
GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT**

116 **Das Belohnungssystem macht uns glücklich**

118 **Besser als erwartet**

122 **An nichts Bestimmtes denken**

124 **Tut Tagträumen gut?**

126 **Dreierlei Arten von Glück**

130 **DEPRESSION HEILEN**

131 **SELBSTHILFE**

131 **Bewegung und Sport**

141 **Naturkontakt und Waldbaden**

144 **Frühes Aufstehen und Verzicht auf Mittagsschlaf**

145 **Schlafentzug oder Wachtherapie**

148 **Ernährung**

154 **Meditation**

162	Entspannung und Hypnose
165	Facebook und Internet aus, Blaulicht aus
167	Tagesstruktur
169	Erreichbare Ziele und nützliche Dinge
173	Für Lebewesen sorgen
176	Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen
180	Feiern der Erfolge
181	Umgang mit Zeit
182	HILFEN, THERAPIEN, ERFOLGSAUSSICHTEN
182	Biologische Hilfen: Licht, Medikamente, Magnetismus und Strom
211	Psychologische Hilfen
235	Kreative Hilfen
238	Soziale Hilfen
242	Übersicht Therapieerfolg
243	Was die Richtung weist
245	GENDERMEDIZIN
248	Wer mehr genetische Information hat, geht lieber zum Arzt
250	Die männliche Depression
252	Schwangerschaft und Stillzeit
256	Frauen hören zu
257	Das männliche Gehirn – das weibliche Gehirn

264	SUIZIDPRÄVENTION
269	Psychische Erste Hilfe
280	Das Risiko bestimmen
298	THERAPIEFÜHRUNG
300	NETZWERKE
304	ANGEHÖRIGE UND FREUNDE
308	PHILOSOPHIE
311	Quellennachweis