

LERNEN EINFACH GEMACHT



3. Auflage

Depressionen überwinden

für
dummies[®]



Depressionen erkennen

Einen Weg aus dem
Dunkel finden

Wie Kognitive Verhaltens-
therapie und Medikamente
helfen können

Mit Selbsttests, Checklisten
und Übungen

Laura L. Smith
Charles H. Elliott

Depressionen für Dummies

Schummelseite

HABEN SIE EINE DEPRESSION?

Depressionen äußern sich auf unterschiedliche Weise. Mit der nachfolgenden Checkliste können Sie herausfinden, ob Sie vielleicht an einer Depression leiden. Kreuzen Sie alle Punkte an, die auf Sie zutreffen.

- ✓ Ich fühle mich wertlos.
- ✓ Mein Appetit hat sich verändert.
- ✓ Ich mag keine anderen Menschen sehen.
- ✓ Ich habe weniger Energie als sonst.
- ✓ Ich freue mich auf nichts.
- ✓ Ich habe in letzter Zeit mehr Schmerzen.
- ✓ Ich kann mich schlecht konzentrieren.
- ✓ Ich fühle mich oft schuldig.
- ✓ Ich habe an nichts Interesse.
- ✓ Ich fühle mich hoffnungslos.
- ✓ Ich fühle mich traurig und leer.
- ✓ Ich schlafe in letzter Zeit sehr schlecht.
- ✓ Ich denke in letzter Zeit viel an den Tod.
- ✓ Ich kann keine Entscheidungen treffen.

Jedes dieser Symptome deutet darauf hin, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt. Wenn Sie nur ein oder zwei Punkte angekreuzt haben, bedeutet das noch nicht, dass Sie depressiv sind. Doch je mehr Aussagen auf Sie zutreffen, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit für eine Depression.

Jeder kann einmal für kurze Zeit solche Gefühle haben. Erst wenn dieser Zustand länger als eine oder zwei Wochen anhält, besteht Grund zur Sorge. Wenn Sie jedoch Selbstmordgedanken haben, benötigen Sie sofort Hilfe. Eine Depression kann tödliche Folgen haben. In [Kapitel 2](#) erfahren Sie mehr zu den Symptomen der Depression.

HILFE FINDEN

Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie glauben, dass Sie eine Depression haben. Es gibt viele Möglichkeiten, Hilfe zu erhalten. Einige davon sind:

- ✓ **Ihr Hausarzt:** Lassen Sie sich gründlich untersuchen. Manchmal werden Depressionen von anderen Krankheiten verursacht.
- ✓ **Psychotherapeuten:** Wenn andere Ursachen für Ihr Stimmungstief ausgeschlossen wurden, können Sie einen Psychotherapeuten aufsuchen. Er oder sie kann die Depression diagnostizieren und behandeln.
- ✓ **Psychiater:** Diese Ärzte sind darauf spezialisiert, Depressionen und andere Gemütskrankungen zu behandeln. Meistens liegt ihr Schwerpunkt auf der medikamentösen Therapie.
- ✓ **Das Internet:** Wir empfehlen im Anhang dieses Buches einige Adressen besonders informativer und nützlicher Webseiten zum Thema Depression. Das Internet kann professionelle Hilfe allerdings nicht ersetzen.
- ✓ **Bücher über Depressionen:** Beginnen Sie mit diesem Buch und gehen Sie dann in eine Bibliothek. Sie können gar nicht genug zu diesem Thema lesen.

WAS SIE TUN SOLLTEN UND WAS NICHT

- ✓ **Holen Sie sich Hilfe:** Sie können mit Möglichkeiten zur Selbsthilfe beginnen. Doch wenn sich die Depression nicht bald bessert, benötigen Sie professionelle Hilfe.
- ✓ **Ignorieren Sie auf keinen Fall Selbstmordgedanken und Ihr Gefühl von Hoffnungslosigkeit:** Diese Symptome sind sehr ernst! Sie benötigen sofort Hilfe, wenn sie bei Ihnen auftreten.
- ✓ **Lesen Sie *Depressionen überwinden für Dummies*.**
- ✓ **Glauben Sie nicht, dass Sie nichts tun können:** Depressionen sind gut behandelbar.
- ✓ **Bleiben Sie am Ball:** Wenn der erste Versuch, die Depression zu behandeln, fehlgeschlagen sein sollte, können Sie noch viele andere Behandlungsmöglichkeiten nutzen.
- ✓ **Geben Sie sich nicht die Schuld:** Die Depression hat viele Ursachen. Sie haben sicherlich nicht um Ihre Depression gebeten.





Laura L. Smith und Charles H. Elliott

Depressionen überwinden

für
dummies[®]

3. Auflage

Übersetzung aus dem Amerikanischen von
Hartmut Strahl und Doreen Paal

Fachkorrektur von Dr. Frank Jakobi und
Nina Dannenhauer

WILEY
WILEY-VCH GmbH

Depressionen überwinden für Dummies

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

3. Auflage 2022

© 2022 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469 Weinheim, Germany

Original English language edition Depression For Dummies 2nd edition © 2021 John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe Depression For Dummies 2nd edition © 2021 John Wiley & Sons, Inc. Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form. Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die

Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen
sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Print ISBN: 978-3-527-71870-2

ePub ISBN: 978-3-527-83440-2

Coverfoto: © Photocreo Bednarek / stock.adobe.com

Korrektur: Frauke Wilkens, München

Lektorat und Projektmanagement: Gabriele
Kalmbach, Köln

Über die Autoren

Laura L. Smith, PhD, arbeitet als klinische Psychologin bei der Presbyterian Medical Group in der ambulanten Klinik für Verhaltensmedizin in Albuquerque, New Mexico. Sie ist auf die Untersuchung und Behandlung von Kindern und Erwachsenen mit Depressionen und anderen psychischen Störungen spezialisiert. Außerdem hat sie sowohl national als auch international neue Behandlungsstrategien in der kognitiven Therapie vorgestellt. Sie ist Koautorin von *Angstfrei leben für Dummies*.

Charles H. Elliott, PhD, ist klinischer Psychologe und Mitglied des Fielding Graduate Institute. Außerdem ist er Gründungsmitglied der Akademie für kognitive Therapie, einer international anerkannten Organisation, die Therapeuten zertifiziert, die Depressionen, Angstzustände und andere psychische Störungen behandeln. Er hat viele Artikel und Buchbeiträge zur kognitiven Verhaltenstherapie veröffentlicht. Sowohl national als auch international hat er zahlreiche neue Untersuchungs- und Behandlungsmethoden für psychische Störungen vorgestellt. Er ist Koautor von *Angstfrei leben für Dummies*.

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titelblatt

Impressum

Über die Autoren

Einführung

Ein Hinweis an unsere Leserinnen und Leser, die an einer Depression leiden

Konventionen in diesem Buch

Über dieses Buch

Törichte Annahmen über den Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I: Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen

Kapitel 1: Die Depression besiegen

Trübsal blasen oder Depression?

Die unterschiedlichen Gesichter der Depression

Depressionen haben ihren Preis

Sich wieder gut fühlen

Sich wieder besser als gut fühlen

Traurigkeit gehört zum Leben

Kapitel 2: Die Depression erkennen

Die Auswirkungen der Depression erkennen

Die sieben Gesichter der Depression

Major Depression nach großer Freude

Kann eine Depression überhaupt normal sein?

Die Ursachen der Depression

Bipolare Störung: Ein Auf und Ab

Auf die Stimmung achten

Kapitel 3: Wenn schlimme Dinge geschehen

Verlust und Depression während einer Pandemie

Finanzielle Stressfaktoren

Diskriminierung und Depression

Häusliche Gewalt und Depression

Katastrophen und Depression

Kapitel 4: Hürden überwinden

Die Angst vor Veränderung überwinden

Nicht sich selbst im Weg stehen

Teil II: Das Denken umkrepeln: Die kognitive Therapie

Kapitel 5: Hilfe finden

Über die Lösung stolpern

Die Psychotherapie

Fachleute, mit denen man über eine medikamentöse
Behandlung sprechen kann

Hilfe zur Selbsthilfe

Kapitel 6: Die Wechselwirkung zwischen Gedanken und Gefühlen verstehen

Gefühle verstehen

Gedanken interpretieren

Gefühlsbestimmtes Verhalten aufspüren

Kapitel 7: Verzerres Denken bekämpfen

Verzerres Denken erkennen

Fehlurteile fällen

Kapitel 8: Die dunklen Wolken der Depression auflösen

Einen Gedanken-, Gefühle- und Ereignisleser entwickeln

Anpassungsfähige Ersatzgedanken finden

Mehr Möglichkeiten, die Gedanken zu verändern

Kapitel 9: Der Depression mit Achtsamkeit begegnen

Vermeiden meiden

Die Grenze zwischen Ihnen und Ihrem Verstand

Achtsam leben

Kapitel 10: Die letzte aller Türen: Suizid

Warnzeichen für Suizid bei Erwachsenen

Warnzeichen bei Kindern erkennen

Leben wollen und Hilfe holen

Teil III: Etwas gegen die Depression unternehmen

Kapitel 11: Endlich aus dem Bett kommen

In Aktion treten

Ein Schritt nach dem anderen: Das Aktivitätsprotokoll

Das »Ich kann nicht« besiegen

Kapitel 12: Sport lindert die Depression

Warum Sport?

Die Trägheit besiegen

Kapitel 13: Wiederentdeckung der Freude

Die Freude ernst nehmen

Die Spielverderber bekämpfen

Kapitel 14: Probleme aus der Welt schaffen

Das Problemlösungskonzept

Die Problemsituation beurteilen

Nach Möglichkeiten suchen

Die Konsequenzen abwägen

Eine Auswahl treffen

Es versuchen und bewerten

Teil IV: Beziehungen erneuern

Kapitel 15: Kummer, Trauer und Verlust bearbeiten

Etwas Wichtiges verlieren

Die Trauer überstehen

Kapitel 16: Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern

Der Zusammenhang von Depression und Zurückweisung

Die Abwehrhaltung aufgeben

Die Botschaft übermitteln

Teil V: Den Feind auch physisch bekämpfen: biologische Therapien

Kapitel 17: Lebensfreude auf Rezept

Die Depression besiegen: Die richtige Therapie wählen

Der Mythos des chemischen Ungleichgewichts

Die Welt der Placebos

Medikamente gegen die Depression

Kapitel 18: Alternative Behandlungsmöglichkeiten der Depression

Hype, Hilfe oder vage Hoffnung?

Schwere Depressionen behandeln

Teil VI: Nach der Depression

Kapitel 19: Das Rückfallrisiko senken

Einen Rückfall riskieren

Einen Vorbeugungsplan vorbereiten

Wohlbefinden erreichen

Kapitel 20: Das Gedächtnis reparieren

Das Gedächtnis

Depressionsbedingte Gedächtnisstörungen

Angst vor dem Vergessen

Das Gedächtnis ankurbeln

Kapitel 21: Glücklich durch Positive Psychologie

Das unerreichbare Glück

Der richtige Weg zum wahren Glück

Teil VII: Der Top-Ten-Teil

Kapitel 22: Zehn Wege aus dem Stimmungstief

Schokolade füttern

Sich etwas Gutes tun

Sport hebt die Stimmung

Sich in eine bessere Stimmung singen

Einen alten Freund anrufen

Die schlechte Stimmung wegtanzen

Ein Stimmungstief einfach wegspülen

Sich in eine bessere Stimmung streicheln

In der Natur wandern

Heiter durch Achtsamkeit

Kapitel 23: Zehn Möglichkeiten, Kindern mit einer Depression zu helfen

Spaß finden

Disziplin ist wichtig

Reagieren

Jeden Berg bezwingen

Verantwortung übertragen

Reden und Zuhören

Eine Depression erkennen

Ursachen erforschen

Hilfe suchen

Bedingungslose Liebe

Kapitel 24: Zehn Möglichkeiten, einem Freund oder Partner zu helfen

Die Depression erkennen

Anhang A: Noch mehr Informationen

Selbsthilfebücher

Hilfe im Internet

Stichwortverzeichnis

End User License Agreement

Tabellenverzeichnis

Kapitel 2

[Tabelle 2.1: Medikamente, die depressive Symptome verursachen können](#)

[Tabelle 2.2: Auszug aus einem Stimmungstagebuch](#)

Kapitel 4

[Tabelle 4.1: Roberts Analyse der Vor- und Nachteile](#)

[Tabelle 4.2: Konrads Selbstbegrenzungstagebuch](#)

Kapitel 7

[Tabelle 7.1: Omars Realitätsverdrehen-Protokoll](#)

[Tabelle 7.2: Übung zu Realitätsverdrehern](#)

[Tabelle 7.3: Umetikettierungs-Strategie](#)

Kapitel 8

[Tabelle 8.1: Der »Gedankenleser« von Luis](#)

[Tabelle 8.2: Der »Gedankenleser« von Ole](#)

[Tabelle 8.3: Oles Tabelle »Gedanken vor Gericht«](#)

[Tabelle 8.4: Karls »Gedankenleser«](#)

[Tabelle 8.5: Karls Aufstellung »Gedanken vor Gericht«](#)

Kapitel 11

[Tabelle 11.1: Aktivitätsprotokoll](#)

[Tabelle 11.2: Negative Vorhersagen verneinen](#)

Kapitel 12

[Tabelle 12.1: Demotivierende Gedanken bekämpfen](#)

Kapitel 13

[Tabelle 13.1: Den gestörten Prognostiker feuern](#)

Kapitel 14

[Tabelle 14.1: Lösungshemmnisse und Alternativen dazu](#)

[Tabelle 14.2: Wahrscheinliche Folgen von Adeles Lösungsvorschlägen](#)

Kapitel 16

[Tabelle 16.1: Die wunden Punkte in einer Beziehung](#)

[Tabelle 16.2: Die Technik der »Ich-Botschaften«](#)

Kapitel 19

[Tabelle 19.1: Rückfall-Quiz](#)

[Tabelle 19.2: Davids Übung »Zufriedenheit finden«](#)

[Tabelle 19.3: Amelies »Zufriedenheitsstörer«](#)

Illustrationsverzeichnis

Kapitel 4

[Abbildung 4.1: Der normale Verlauf Ihrer Fortschritte bei der Therapie einer Depr...](#)

Kapitel 14

[Abbildung 14.1: Adeles Flussdiagramm](#)

Einführung

Luxus, neueste Technologien und verblüffende neue Erkenntnisse überfluten uns und beflügeln unsere Fantasie. Was vor weniger als einer Generation nur in Science-Fiction-Romanen vorkam, steht heute in jedem Wohnzimmer. Kabelgesellschaften senden die neuesten Filme in ultradünne Fernsehgeräte, die an der Wand hängen. Sie müssen nur ein paar Knöpfe auf der Fernbedienung drücken und Ihr Wohnzimmer wird zum Kino. Und mit wenigen Mausklicks können Sie online eine Pizza bestellen, die pünktlich zum Filmbeginn geliefert wird.

In der Medizin versprechen neueste Erkenntnisse über das Immunsystem neue Krebstherapien, mit denen die Krankheitsursache behandelt werden kann. Die Nanotechnologie könnte unfassbar kleine Maschinen ermöglichen, die verstopfte Arterien wieder durchgängig machen. Und die Entschlüsselung der menschlichen Gene erlaubt es, die Geheimnisse zahlloser Erbkrankheiten zu lüften.

Es ist tatsächlich so, das Leben war noch nie so gut und wunderbar wie heute. Was für eine fantastische Zeit, um auf der Welt zu sein. Sicherlich gibt es noch immer viele Probleme auf dieser Erde, aber für viele sind die Lösungen in greifbarer Nähe.

Dennoch zeichnet die WHO ein weit weniger optimistisches Bild. Sie schätzt, dass an jedem Tag auf dieser Erde 350 Millionen Menschen unter Depressionen leiden. Nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts litten in Deutschland im Jahr 2012 etwa sechs Prozent der Männer und etwa zehn Prozent der Frauen an einer Depression. Die Krankenkassenzahlen der depressiv

erkrankten Menschen scheinen über die Jahre stetig anzusteigen, wohingegen die epidemiologischen Zahlen, die in Studien erhoben wurden, über die Jahre gleichbleibend sind. Dieser Anstieg der Krankenkassenzahlen ist vermutlich dadurch bedingt, dass Depressionen durch spezielle Diagnoseinstrumente heute besser festgestellt werden können und Menschen heutzutage auch häufiger ärztliche und therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

Es gibt viele Theorien über die Gründe dieser alarmierenden Zunahme der Depressionen. Doch unabhängig davon raubt diese Erkrankung den Betroffenen Glück, Freude und die Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen.

Es ist allerdings eine gute Nachricht, dass es heutzutage mehr Möglichkeiten als jemals zuvor gibt, eine Depression zu behandeln. Im Bereich der Psychologie und Medizin wurden neue psychotherapeutische Methoden entwickelt, mit denen Depressionen effektiv behandelt und die Rückfälle verhindert werden können. Außerdem beginnt die Wissenschaft, den Zusammenhang zwischen der Gemütsverfassung und biochemischen Vorgängen im Gehirn zu verstehen. Spezielle Medikamente stellen eine zusätzliche Möglichkeit dar, um die Depression zu lindern. Die Mehrheit der Betroffenen muss heutzutage nicht mehr unter einer anhaltenden, hartnäckigen Depression leiden.

***Ein Hinweis an unsere
Leserinnen und Leser, die
an einer Depression leiden***

Wir sind uns der Schmerzen und tiefen Hoffnungslosigkeit, die Sie möglicherweise empfinden, bewusst. Vielleicht haben Sie im Augenblick keinen Sinn für Humor. In diesem Buch möchten wir ein ernstes Thema mit ein wenig Humor auflockern. Mancher von Ihnen könnte daran vielleicht Anstoß nehmen oder sich nicht ernst genommen fühlen. Diese Reaktion können wir verstehen. Gleichzeitig sollte es jedoch auch Ihr Ziel sein, das Lachen wiederzufinden. Deshalb hoffen wir, dass Sie unsere gelegentlichen Späße so verstehen, wie wir sie gemeint haben – als einen weiteren Weg, Ihnen dabei zu helfen, sich aus dem Nebel der Depression zu befreien.

Uns ist natürlich auch bewusst, dass sich manche durch den Titel *Depressionen überwinden für Dummies* möglicherweise angegriffen fühlen. Depressive Menschen neigen dazu, Dinge negativ zu sehen und persönlich zu nehmen. (Lesen Sie mehr dazu in [Teil II.](#)) Wir versichern Ihnen, dass dieses Buch genauso ernsthaft und fundiert ist wie andere Bücher zu diesem Thema. Das *Dummies*-Format ermöglicht es uns, Ihnen dieses umfassende Wissen in leicht verdaulichen Häppchen zu servieren. Wir überlassen Ihnen die Entscheidung darüber, ob uns das geglückt ist.

Konventionen in diesem Buch

Wir versuchen in diesem Buch, Fachbegriffe so weit wie möglich zu vermeiden. Sollte es gelegentlich notwendig sein, einen Fachbegriff zu verwenden, werden wir ihn erklären.

Außerdem erzählen wir zahlreiche Geschichten, um Ihnen vieles besser zu veranschaulichen. Die Personen,

von denen Sie lesen, gibt es nicht wirklich. Doch sie stellen eine Mischung aus vielen wundervollen Menschen dar, die wir im Laufe der Jahre kennengelernt und mit denen wir gearbeitet haben. Der Name jedes Charakters wird fett gedruckt, wenn er zum ersten Mal vorkommt. Das soll Sie darauf hinweisen, dass wir eine Geschichte erzählen.

Wenn Sie dieses Buch lesen, weil Sie Ihre eigene Depression bekämpfen möchten, empfehlen wir Ihnen, sich ein Notizbuch zu besorgen. Benutzen Sie es, um sich beim Lesen Notizen zu machen und sich die Übungen, die wir im Laufe dieses Buches erläutern, zu notieren. Wir nennen diese Übungen Antidepressionsprogramm und markieren sie durch ein eigenes Symbol. Nutzen Sie häufig Ihr Notizbuch und lesen Sie von Zeit zu Zeit, was Sie geschrieben haben.

Über dieses Buch

In diesem Buch verfolgen wir hauptsächlich zwei Ziele. Zuerst möchten wir, dass Sie das Wesen einer Depression verstehen lernen. Dadurch wird es leichter, mit dieser Erkrankung umzugehen. Außerdem bieten wir Ihnen das, was Sie vermutlich am meisten interessiert – wir sagen Ihnen, wie Sie eine Depression überwinden oder wie Sie einem geliebten Menschen, der an einer Depression leidet, helfen können.

Wir werden in unserem Bestreben, Ihnen Wege aus der Depression zu zeigen, nichts unversucht lassen. Wir beschreiben medizinische und psychotherapeutische Behandlungsstrategien. Wir berichten über die neuesten Möglichkeiten, eine Depression mit Medikamenten zu behandeln. Wir zeigen Ihnen, wie sich Sport und eine gesunde Ernährung für Ihre gesamte Gesundheit auszahlen. Und wir haben einige Elemente

psychotherapeutischer Behandlungsmethoden für Sie ausgewählt, die nachweislich besonders effektiv bei der Behandlung der Depression sind und auch in Form von Selbsthilfeübungen und -strategien von Ihnen alleine oder zusätzlich zu einer Psychotherapie angewendet werden können. Zu diesen Methoden gehören:

- ✓ Die kognitive Therapie
- ✓ Die Verhaltenstherapie
- ✓ Die Akzeptanz-und-Commitment-Therapie
- ✓ Die interpersonelle Therapie

Wir gehen sogar noch einen Schritt weiter. Um Ihnen Wege aufzuzeigen, wie Sie sich nicht nur wieder gut, sondern sogar noch besser fühlen können, wenden wir uns dem Gebiet der Positiven Psychologie zu. Wir möchten, dass Sie Ihr Leben sinnvoll und voller Freude gestalten können.

Die Empfehlungen in *Depressionen überwinden für Dummies* basieren auf wissenschaftlichen Untersuchungen. Wir sind uns sicher, dass Sie sich besser fühlen werden, wenn Sie die verschiedenen Techniken und Methoden, die in diesem Buch beschrieben werden, anwenden. Für Betroffene mit einer leichten Depression wird das Buch möglicherweise ausreichen, um ihre Depression zu behandeln. Viele Studien haben bewiesen, dass Selbsthilfe funktioniert.

Trotzdem benötigt eine Depression häufig mehr Behandlung und Aufmerksamkeit, als Sie durch Selbsthilfe leisten können. Wenn Sie die Depression erheblich in Ihrem Leben einschränkt, benötigen Sie professionelle Hilfe. Kein Buch kann eine Therapie vollständig ersetzen. Beginnen Sie damit, sich bei Ihrem Hausarzt vorzustellen. Dieser wird Ihnen weiterhelfen,

mit qualifizierten Therapeuten in Kontakt zu treten. Wenn Sie sich in therapeutische Behandlung begeben, kann *Depressionen überwinden für Dummies* die Behandlung ergänzen. Besprechen Sie diese Möglichkeit mit Ihrem Therapeuten. Sie können die Depression besiegen – geben Sie nicht auf.

Törichte Annahmen über den Leser

Wer möchte überhaupt dieses Buch lesen? Wir nehmen, vielleicht törichterweise, an, dass Sie oder jemand, der Ihnen nahesteht, an einer Depression leiden. Wir denken, dass Sie die Depression aus Ihrem Leben verbannen möchten. Außerdem glauben wir, dass es Sie interessiert, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, die zu Ihrem Leben und Ihrer Persönlichkeit passen. Wenn diese Annahmen zutreffen, ist das Buch genau das Richtige für Sie. Leserinnen und Leser haben uns zu den vorhergehenden Auflagen von *Depressionen überwinden für Dummies* mitgeteilt, dass es in zweifacher Hinsicht hilfreich für sie war – sowohl bei der Überwindung der Depression wie auch beim Verständnis der begleitenden Therapie.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Wir haben *Depressionen überwinden für Dummies* in sieben Teile und 24 Kapitel gegliedert. Wir werden Ihnen an dieser Stelle zu jedem Teil ein wenig erzählen.

Teil I: Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen

In [Kapitel 1](#) werden die Belastungen durch eine Depression auf ökonomischer, sozialer und emotionaler Ebene erläutert. Wir beschreiben, wie unterschiedlich sich eine Depression bei verschiedenen Menschen äußern kann. Außerdem geben wir einen Überblick über die besten Therapiemöglichkeiten. In [Kapitel 2](#) beschreiben wir die Ursachen und die Unterschiede zwischen den verschiedenen Formen der Depression. Außerdem erklären wir den Unterschied zwischen Trauer und Depression. [Kapitel 3](#) zeigt Ihnen, wie Stress, Diskriminierung, Pandemien oder andere globale Ereignisse und Depression miteinander zusammenhängen können. In [Kapitel 4](#) erfahren Sie, wie Sie sich motivieren können, den Kampf gegen Ihre Depression in Angriff zu nehmen und wie Sie dabei professionelle Hilfe bekommen.

Teil II: Das Denken umkrepeln: Die kognitive Therapie

Immer mehr Studien bekräftigen den Wert der kognitiven Therapie bei der Behandlung einer Depression. [Teil II](#) zeigt Ihnen, wie bestimmte gewohnte Denkmuster zu einer Depression beitragen können. Einige Kapitel geben Ihnen das Werkzeug an die Hand, diese düsteren, verzerrten Gedanken in eine realistische Einschätzung Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Umwelt und Ihrer Zukunft zu verwandeln. Sie werden sehen, dass diese Veränderungen nicht auf Rationalisierung, Täuschung oder Selbstbetrug beruhen. Des Weiteren werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Gedanken einer Überprüfung unterziehen können, die auf Logik und Beweisen beruht. Und Sie erfahren, wie man der Depression mit Achtsamkeit begegnen kann.

Teil III: Etwas gegen die Depression unternehmen: Die Verhaltenstherapie

Wenn die Depression Sie im Griff hat, werden Sie sich selbst immer mehr vom alltäglichen Leben isolieren. Sie beginnen, immer weniger zu tun, und schieben auch die einfachsten, unliebsamen Aufgaben auf. Von noch größerer Bedeutung ist es, dass Ihnen Dinge, die Ihnen immer Spaß bereitet haben, jetzt langweilig und uninteressant erscheinen. [Teil III](#) zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie Sie dieses Nichtstun durchbrechen und langsam Freude und Zuversicht wiedererlangen. Wir geben Ihnen einen mentalen Anstoß, wieder in Bewegung zu kommen und die Freude am Leben neu zu entdecken.

Teil IV: Beziehungen erneuern: Die interpersonelle Therapie

Klinische Studien haben gezeigt, wie wichtig es ist, die Auswirkungen der Depression auf die zwischenmenschlichen Beziehungen zu beachten. Die Depression kann die Beziehungen zu Freunden, zur Familie, zum Partner und zu anderen nahestehenden Personen zerstören. Diese Beziehungsprobleme können ihrerseits die Depression verschlimmern. In [Teil IV](#) werden wichtige Elemente der interpersonellen Therapie aufgegriffen und zusätzliche Möglichkeiten für den Umgang mit Verlust oder Beziehungsproblemen dargestellt. Wir zeigen Ihnen Methoden, wie Sie Ihre Kommunikation verbessern und mit Verlust und Kummer umgehen können.

Teil V: Den Feind auch physisch bekämpfen: Biologische Therapien

Pharmaunternehmen haben Milliarden ausgegeben, um eine Vielzahl von Antidepressiva zu entwickeln. Wir geben Ihnen in diesem Teil einen Überblick über verschreibungspflichtige Medikamente und informieren Sie über deren Wirksamkeit und Nebenwirkungen. Außerdem bieten wir Ihnen Entscheidungshilfen, ob Medikamente für die Behandlung Ihrer Depression sinnvoll sind oder nicht. Wir schildern ebenfalls die Rolle von pflanzlichen Medikamenten, Nahrungsergänzungen und einer gesunden Ernährung und geben einen Überblick über einige alternative Behandlungsmöglichkeiten wie beispielsweise die Lichttherapie.

Teil VI: Nach der Depression

Wir sind uns sicher, dass Sie die Informationen der vorhergehenden fünf Teile, vielleicht in Kombination mit professioneller Hilfe, aus Ihrer Depression herausführen konnten. Doch was kommt dann? Im [Teil VI](#) erfahren Sie, wie Sie mit möglichen Rückfällen umgehen und wie Sie sie verhindern können. Ein eigenes Thema ist die Vergesslichkeit und was Sie tun können, um Ihr Gedächtnis zu verbessern.

Danach wendet sich [Teil VI](#) der Positiven Psychologie zu. Es werden Möglichkeiten geschildert, wie Sie Ihre Lebensqualität weiter verbessern können. Wir möchten, dass es Ihnen nicht nur gut, sondern deutlich besser geht. Deshalb stellen wir Strategien vor, wie Sie Ihr Empfinden für das eigene Wohlbefinden schärfen können.

Teil VII: Der Top-Ten-Teil

Hier finden Sie schnell Informationen dazu, wie man mit einer schlechten Stimmung umgeht. Außerdem beschreiben wir zehn Wege, um Ihren Kindern zu helfen,

wenn diese unter einer Depression leiden. Und wir zeigen Ihnen zehn Möglichkeiten, einen Freund oder Partner dabei zu unterstützen, seine oder ihre Depression zu überwinden.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Um unterschiedliche Informationen für Sie hervorzuheben, benutzen wir in diesem Buch folgende verschiedene Symbole:



Dieses Symbol markiert Informationen, die Sie nicht vergessen sollten.



Hinter diesem Symbol finden Sie praktische Tipps.



Dieses Symbol wird verwendet, wenn besondere Vorsicht geboten ist oder wenn Sie besser professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollten.



Textstellen, die mit diesem Symbol markiert sind, könnten Sie interessieren. Sie nicht zu lesen, wird Sie in Ihrem Kampf gegen die Depression jedoch nicht behindern.

Wie es weitergeht

Die meisten Bücher müssen Sie von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen. *Depressionen überwinden für Dummies* ist jedoch so aufgebaut, dass Sie im ausführlichen Inhaltsverzeichnis auswählen können, was Sie persönlich interessiert. Lesen Sie die Kapitel, die Ihre spezielle Situation betreffen. Wir sind allerdings der Meinung, dass Sie auf jeden Fall [Teil I](#) lesen sollten, da er eine Reihe interessanter grundlegender Informationen enthält. Außerdem erhalten Sie Hinweise dazu, wie Sie Ihren Kampf gegen die Depression am besten beginnen.

Je schwerer Ihre Depression ist, umso mehr möchten wir Ihnen ans Herz legen, mit [Kapitel 5](#) zu beginnen und mit [Teil III](#) fortzufahren. Diese Kapitel enthalten Hilfestellungen, wie Betroffene die starke Trägheit überwinden, die viele davon abhält, etwas gegen ihre Depression zu unternehmen. Wenn Sie diese Kapitel durchgearbeitet haben, können Sie weiterlesen, wo immer Sie möchten.

Teil I

Die Depression erkennen und einen Behandlungsplan erstellen



IN DIESEM TEIL ...

Erkennen Sie die Symptome einer Depression und stellen Sie fest, ob Sie - oder jemand, der Ihnen nahesteht - an einer Depression leiden. Wir zeigen Ihnen, dass die Depression eine weltweit häufig anzutreffende Erkrankung ist. Außerdem erklären wir die verschiedenen Depressionsarten und in welchen Situationen Menschen in Depressionen abgleiten.

Bei der Behandlung einer Depression müssen einige Hindernisse überwunden werden. Wir informieren Sie, welche Hürden das sind und wie Sie mit ihnen umgehen können.

Kapitel 1

Die Depression besiegen

IN DIESEM KAPITEL

- Was ist eine Depression?
 - Depressionen haben ihren Preis
 - Die Depression behandeln
 - Was kommt nach einer Depression?
-

Die Depression ist eine Erkrankung, die die Betroffenen isoliert. Einsam, ängstlich und kraftlos ziehen sie sich zurück. Hoffnung, Vertrauen, zwischenmenschliche Beziehungen, Arbeit oder Vergnügen scheinen bedeutungslos. Die Depression sperrt Körper, Geist und Seele in ein Gefängnis.

Doch wir verfügen über einige Schlüssel, die diese Gefängnistüren wieder öffnen können. Vielleicht funktioniert schon der erste Schlüssel, den Sie ausprobieren. Doch mitunter benötigen Sie eine Kombination verschiedener Schlüssel. Wir sehen unsere Aufgabe darin, Ihnen zu helfen, und wir haben einen großen Schlüsselbund dabei. Und wir unterstützen Sie bei der Wahl eines Schlüsseldiensts (eines Spezialisten für die psychische Gesundheit), wenn Sie den richtigen Schlüssel nicht finden sollten.

In diesem Kapitel erläutern wir den Unterschied zwischen Traurigkeit und Depression. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie sich Depressionen äußern. Wir beschreiben auch, welchen Preis Depressionen für Ihre

Gesundheit, Ihre Produktivität und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen haben können. Wir stellen Behandlungsmöglichkeiten vor und werfen zum Schluss einen kurzen Blick auf das Leben nach einer Depression.

Trübsal blasen oder Depression?

Tod, Trennung, Krankheit, Unglücksfälle, Blamagen und Verzweiflung gehören zum Leben. Das ist unvermeidlich. Ein Leben ohne Traurigkeit, Verzweiflung oder Trauer ist unrealistisch. Wie könnten Sie ohne Zeiten voller Kummer das Positive im Leben schätzen? Unglück und Verlust müssen nicht zwingend zu einer Depression führen. Aber was sind die Unterschiede? Traurigkeit und Trauer werden mit der Zeit immer schwächer. (Lesen Sie mehr zu Trauer und den verschiedenen Arten der Depression in [Kapitel 2](#).) Sie werden zu Beginn von diesen Gefühlen überwältigt sein. Doch die Zeit wird die Wunden heilen (wenn sich die Traurigkeit nicht zur Depression entwickelt).



Im Gegensatz zu Phasen der Verzweiflung treten bei Depressionen zusätzlich Schuldgefühle auf. Die Betroffenen haben ihr Selbstwertgefühl verloren. Depressive Menschen sind ohne Hoffnung, hilflos und können sich selbst nicht verzeihen. Die Depression beeinträchtigt übrigens auch den Körper. Sie wirkt sich häufig auf den Schlaf, den Appetit, die Konzentration, die Energie und das Sexualleben aus. Depressionen schwächen die Fähigkeit zu lieben, zu lachen, zu arbeiten und sich mit angenehmen Tätigkeiten zu beschäftigen.