

İçindekiler

RAMAZAN SALMAN, AHMET KIMIL, NILGÜN KIMIL & HANS-PETER WALDHOFF:	
Einführung	9
Giriş	13
1. BÖLÜM: DEPRESYON	17
Depresyon Nedir?	17
Otomatik Düşünceler	19
Negatif Düşünceler	22
Negatif düşüncelerinize karşı yapabilecekleriniz	28
Kendine Değer Verme ve Depresyon	29
Bilimsel Araştırmalarda Depresyon	39
Depresyon Nasıl Fark Edilebilir?	44
Uyku ve Depresyon	47
Depresyon Nasıl Ortaya Çıkar?	49
Depresyon Hangi Sıklıkta Ortaya Çıkar?	50
İntihar Tehlikesi Ne Zaman Vardır?	51
Depresif İnsanın Aile İçindeki Durumu	51
Çocuklar, Gençler ve Yaşlılarda Depresyon	53
Depresyonun Sebepleri Nelerdir?	56
Stres ve Kurtulma Yolları	59
Depresyona Karşı Neler Yapılabilir?	64
Depresyon Önceden Önlenebilir mi?	71
İyileşmek İçin Kendi Yapabilecekleriniz Nelerdir?	72

2. BÖLÜM: PSİKOLOJİK (SOMATOFORM) AĞRILAR	73
Psikolojik Sorunlar ve Ağrılar	73
Psikosomatik Hastalıkların Nedenleri	77
Ağrı Nedir?	78
Psikolojik (Somatoform) Ağrılar	85
Psikolojik Ağrıların Anamnezi, Muayenesi ve Teşhisi	97
Psikolojik Ağrılara Karşı Neler Yapılabilir?	98
Tedavi Nasıl Olur?	106
3. BÖLÜM: UYGULAMA ENSTRÜMANLARI	109
Moral Takvimi	109
Psikolojik Ağrıları Nasıl Fark Edebilirim?	112
Ağrı Günlüğü	116
Baş Ağrı ve Migren Günlüğü	116
Hissiyat Günlüğü	119
Progresif Kas Gevşetme Tekniği (Jacobson'a Göre)	123
EKLER	127
Faydalı Adresler	127
Türkiye'de depresyon ve ağrı ile ilgili faydalı adresler	135
Faydalı Kaynaklar	138
Yazar Hakkında Bilgi / Information zum Autor	141
Sanatçı Hakkında Bilgi / Information zur Künstlerin	142
Teşekkür / Danksagung	143