

1	Was ist eine Depression?	1	3.3	Welche zusätzlichen Therapien können hilfreich sein?	62
1.1	Ist Traurigkeit dasselbe wie Depression?	1	3.4	Was ist die beste Behandlungsmethode? ..	73
1.2	Ist Melancholie dasselbe wie Depression?	2	3.5	Ist Heilung möglich?	74
1.3	Wann braucht man professionelle Hilfe?	3	4	Was kann man selbst tun, um aus einer depressiven Krise herauszukommen und langfristig gesund zu bleiben?	77
1.4	Wie erleben die Betroffenen eine Depression?	6	4.1	Angenehme Aktivitäten im Alltag einplanen	79
1.5	Wie entwickelt sich eine Depression?	10	4.2	In Bewegung bleiben	81
1.6	Wie wird die Diagnose „Depression“ gestellt? ..	12	4.3	Sich selbst etwas Gutes tun	82
1.7	Welche Formen von Depressionen gibt es? . . .	13	4.4	Entspannungsverfahren erlernen und in den Alltag einbauen	84
2	Welche Ursachen können Depressionen haben? ..	23	4.5	Sich fordern, aber nicht überfordern	85
2.1	Inwieweit spielt Vererbung eine Rolle? . . .	23	4.6	Auf die eigenen Gefühle achten	86
2.2	Wer neigt zu Depressionen?	24	4.7	Freundschaften pflegen ..	88
2.3	Ist Depression eine Stoffwechselkrankheit? ..	27	4.8	Positive Lebenseinstellung gewinnen	89
2.4	Chemie und Seele, ist das kein Widerspruch? ..	28	4.9	Achtsamkeit praktizieren	96
3	Wie werden Depressionen behandelt?	31	4.10	Probleme lösen statt Grübeln	97
3.1	Wie können Medikamente helfen? . . .	32	4.11	Auf Warnzeichen achten und rechtzeitig Hilfe in Anspruch nehmen	99
3.2	Wie kann Psychotherapie bei Depressionen helfen?	45	4.12	Medikamente regelmäßig einnehmen ..	100
			4.13	Hoffnung bewahren	102