

Inhaltsverzeichnis

6 Was wollen Sie wissen?

11 Erschöpfung und Burnout

- 12 Chronische Müdigkeit
- 14 Stress, Erschöpfung und Erholung
- 17 Psyche und Stress
- 18 Ausgebrannt: Burnout
- 21 Die Diagnose von Burnout
- 24 Die Behandlung von Burnout

29 Habe ich eine Depression?

- 30 Schlechte Laune oder depressiv?
- 31 Anzeichen einer Depression
- 39 Kriterien für die Einordnung einer Depression
- 42 Verschiedene Formen der Depression
- 48 Vom Verdacht zur Diagnose

53 Wege der Behandlung

- 54 Die richtigen Anfangsschritte
- 56 Wie geht es weiter, wer hilft?
- 58 Was hilft und warum?
- 62 Die psychotherapeutische Säule
- 67 Die biologische Säule: Medikamente und mehr
- 70 Die passende Behandlung finden
- 74 Leitliniengerechte Behandlung

77 Medikamente richtig einsetzen

- 78 Depressionsbehandlung: Die Schule der Langsamkeit
- 80 Nicht alle, aber viele wirken
- 83 Ganz ohne Begleiterscheinungen geht es nicht
- 87 Richtig anfangen, richtig aufhören
- 89 Besondere Situationen

26

Bei Burnout besser keine Medikamente

54

Auch der Hausarzt kann Anlaufstelle sein



67

Gar nicht unpersönlich: der Computer als Therapeut



88

Mit Antidepressiva langsam aufhören



95 Medikamente bewertet: Depressionen

- 96 Medikamente von A bis Z
- 128 Therapie im Überblick

137 Angstlösende Medikamente

- 138 Medikamente von A bis Z
- 147 Therapie im Überblick

150 Hilfe

- 150 Adressen
- 151 Noch mehr Informationen
- 152 Stichwortverzeichnis