Inhalt

Teil I	Bipolar – was ist das?	7
1	Einleitung: Steigen Sie ein	8
2	Was bedeutet »bipolar affektive Störung«?	12
2.1	Was sind depressive und manische Symptome?	17
2.2	Was bedeutet die Diagnose »bipolar affektive Störung«?	26
2.3	Welche Formen der bipolaren Störung gibt es?	29
2.4	Was kann »bipolar« aussehen und ist es nicht?	34
2.5	In welchem Alter treten bipolare Störungen auf?	38
3	Was ist die Ursache?	42
3.1	Werden bipolar affektive Störungen vererbt?	42
3.2	Wie erklärt man sich die Entstehung manischer und depressiver Episoden?	45
3.3	Welchen Einfluss hat Stress?	49
3.4	Spielt der Schlaf eine besondere Rolle?	52
4	Wo setzt die Behandlung an?	57
4.1	Wichtige Argumente für eine Behandlung	60
4.2	Hängt die Behandlung vom aktuellen Zustand ab?	63
4.3	Medikamentöse Behandlung – wie geschieht sie, was wird mit ihr erreicht?	67
4.4	Psychoedukation und Psychotherapie – was ist das, was bringt das?	86

Teil II	Selbstmanagement: Was kann ich tun?	93
5	Was ist Selbstmanagement?	94
6	Lernen Sie Ihre Stimmungen und Ihren Rhythmus besser kennen	96
	6.1 Das Stimmungstagebuch (STB)	98
	6.2 Der Wochenplan	116
7	Wenn ich depressiv werde ...	134
	7.1 Was sind bei mir die ersten Anzeichen einer Depression?	134
	7.2 Was kann ich tun?	140
8	Wenn ich hypoman oder manisch werde ...	152
	8.1 Was sind bei mir die ersten Anzeichen einer Manie?	152
	8.2 Was kann ich tun?	157
	8.3 Hilfreiche Gesprächsregeln	162
	8.4 Praktische Tipps für Betroffene	164
	8.5 Praktische Tipps für Angehörige und Partner	166
9	Abschließende Bemerkungen	168
	Nachwort	171
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	173
	Anhang	175