

(Read and download) Depression als Lebenschance: Seelische Krisen und wie man sie nutzt

Depression als Lebenschance: Seelische Krisen und wie man sie nutzt

Von Frederic F. Flach
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #208431 in BcherVerffentlicht am: 2000-12-01Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 7.48 x .79b x 4.96l, Einband: Taschenbuch288 Seiten | File size: 68.Mb

Von Frederic F. Flach : Depression als Lebenschance: Seelische Krisen und wie man sie nutzt before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Depression als Lebenschance: Seelische Krisen und wie man sie nutzt:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine

Taschenbibel für Depressive Angehörige Von Ghostbiker Wenn man plötzlich von Depressionen heimgesucht wird, dann kann das zunächst wie ein Schock wirken. Man versteht sich selber nicht mehr, und den Angehörigen geht es genauso. Dieses Buch eignet sich hervorragend in der Anfangsphase einer Depression, wenn man genaueres wissen möchte, wenn man sich ständig fragt: Warum. Dieses Buch gibt Antwort. Es ist fachlich sehr fundiert geschrieben und mit vielen Beispielen veranschaulicht. Das Buch nimmt die Angst vor vielen sozialen Tabus wie Antidepressiva, Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Klinikaufenthalt usw. Es eignet sich auch besonders für Angehörige, die mit depressiven Menschen zu tun haben. Ich hatte selber schwere Depressionen und kann es nur empfehlen. 13 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die Psychiatrie aus dem Blickwinkel der Depression Von ws__Dieser Klassiker: Ist ungemein umfassend. Macht still beschwingt. Nimmt die Scheu vor Antidepressiva. Ist nur bedingt ein Selbsthilfebuch. Wendet sich an Depressive jeder Ausprägung und ihre Angehörigen. "Depression als Lebenschance" liefert umfassendes Hintergrundmaterial zu dem Thema Depression. Wobei Frederic Flach zur Depression auch Phasen von Trauer und Phasen längerer Verstimmung zählt. Es geht hier also nicht nur um klinische Fälle von Depression. Bei dem Umgang mit einer Depression beleuchtet Flach sowohl psychotherapeutische Verfahren (man lernt hier viel über verschiedene Richtungen) als auch pharmakologische. Die biologischen Hintergründe der verschiedenen Substanzen werden erklärt. Im Gegensatz zu Schlaf-, Beruhigungs- und ähnlichen Mitteln machen nach Flach Antidepressiva nicht abhängig. Auch plädiert er in bestimmten Fällen für Elektroschocks. Das Buch liest sich für so ein schwerlastiges Thema überraschend leicht. Es ist allerdings sehr umfangreich. 29 von 31 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der Titel hält was er verspricht Von Okazaki Dieses Buch hat mir nicht nur geholfen zu verstehen, was Depressionen eigentlich sind, sondern auch warum gerade ich sie bekommen habe. Lange habe ich mich gefragt: Warum ich? Dieses Buch gibt die nötigen Antworten. Das heißt nicht, dass man alles selbst schuld ist, im Gegenteil. Meist hat man mehr auf andere Rücksicht genommen, aber selten auf sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse. Man lernt nicht nur wie man seine Depressionen berwindet, sondern auch wie man verhindert erneut welche zu bekommen. Daher kann man die Depression tatsächlich als Chance nutzen, für sein weiteres Leben gestärkt daraus hervorzugehen. Das ist zwar ein mühsamer Prozess und bedeutet Veränderung, ermöglicht einem aber wieder ein völlig normales Leben, das man sich vorher kaum noch vorzustellen wagte.

Produktbeschreibung Wohl jeder Mensch macht irgendwann in seinem Leben die Erfahrung, dass er Energie und Selbstvertrauen verloren hat, dass er nicht mehr lieben kann, dass es ihm an Schlaf und Appetit mangelt, dass er überempfindlich und ängstlich reagiert. Untrügliche Zeichen dafür, dass er an einer Depression leidet, dass aus der Lust am Leben eine Last des Lebens geworden ist. Ebenso kompetent wie verständlich behandelt der Psychiater Dr. F. Flach alle wichtigen Fragen zum Thema Depression, ihre Ursachen und Wirkungen, die Möglichkeiten der Therapie und des Umgangs mit depressiven Mitmenschen. Vor allem aber erreicht es Flach, dem Betroffenen selbst die Scheu und die Ratlosigkeit seinen ungewohnten Reaktionen gegenüber zu nehmen und ihm Mut zum Weiterleben zu machen.

Kurzbeschreibung Wohl jeder Mensch macht irgendwann in seinem Leben die Erfahrung, dass er Energie und Selbstvertrauen verloren hat, dass er nicht mehr lieben kann, dass es ihm an Schlaf und Appetit mangelt, dass er überempfindlich und ängstlich reagiert: untrügliche Zeichen dafür, dass er an einer Depression leidet, dass aus der Lust am Leben eine Last des Lebens geworden ist. Ebenso kompetent wie verständlich behandelt der Psychiater Dr. F. Flach alle wichtigen Fragen zum Thema Depression, ihre Ursachen und Wirkungen, die Möglichkeiten der Therapie und des Umgangs mit depressiven Mitmenschen. Vor allem aber erreicht es Flach, dem Betroffenen selbst die Scheu und die Ratlosigkeit seinen ungewohnten Reaktionen gegenüber zu nehmen und ihm Mut zum Weiterleben zu machen. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Frederic F. Flach ist Professor für Psychiatrie am Medical College der Cornell University und frei praktizierender Psychiater in New York.