

## Buchbesprechung:



### **Wege aus der Depression**

Burn-out, Lebenskrise, Stress - Hilfe für Betroffene und Angehörige

(gemeinsam mit Helga Kessler)

Zürich: Beobachter-Buchverlag, 3. vollständig neu erarbeitete und aktualisierte Ausgabe 2011

*Annegret Czernotta*

in: sprechstunde 3: 29, 2012

Woran erkennt man eine Depression? Wie wirken Medikamente und Psychotherapie und wie findet man den richtigen Arzt? Was können Angehörige tun? Und wie lässt sich ein Rückfall verhindern? Dieser Ratgeber liefert fundierte Antworten, die weiterhelfen. Depression ist heilbar, wenn sie früh erkannt und richtig behandelt wird. Umso wichtiger, dass man Bescheid weiss. Helga Kessler und Daniel Hell, der Psychiater und bekannte Schweizer Experte für Depressionen, beleuchten Ursachen, Symptome und Folgen der Erkrankung und beschreiben die vielfältigen Therapiemöglichkeiten. Einfühlsame Porträts von Menschen, die über ihr Leben mit der Depression und ihre Rückkehr in den Alltag berichten, machen Betroffenen wie Angehörigen Mut. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Ratschläge für den Alltag, dazu ein Serviceteil mit Adressen von Anlaufstellen und Selbsthilfegruppen in der Schweiz - dieser Ratgeber ist eine echte Hilfe in der Not.