OBSAH

PŘEDMLUVA 13
Podobenství, které mi vyprávěl Scott LoMurray 15
Tři hlavní body 18

1. KAPITOLA
KDYŽ JDE O NĚKOHO, KOHO ZNÁŠ 23
Kevinův příběh 25
Reakce na sebevraždu 30
Jedna: popření 32
Dvě: obviňování druhých 32
Tři: pocity vlastní viny 32
Čtyři: hněv 33
Pět: žal 33
Šest: hledání odpovědí 33
Sedm: uzdravování nikdy není přímočaré 34
- **Strategie:**
Zdroje 35

2. KAPITOLA
CO SE SKRÝVÁ ZA ČÍSLY 37
Mozek dospívajícího 41
Spánek 43
Copak to nevíte? Je to všechno kvůli škole! 44
Domácí úkoly: pravidlo deseti minut 45
Sociální sítě: devět hodin denně 46
Ztráta: úmrtí 47
Ztráta: rozvod 47
Ztráta: podpora 49

Stěhování bývá náročné 50
Ekonomický tlak 51
Fakta 52
Chrisův příběh 53
- **Strategie:**
  Kde najít pomoc 57

3. KAPITOLA
ÚZKOST A DEPRESE 59
Úzkostná porucha 61
- **Strategie:**
  Co můžete udělat, abyste byli méně úzkostní? 63
- **Strategie:**
  Pár dobrých aplikací 64

Deprese 65
Známky deprese 66
Hlavní rizikové faktory pro možný vznik deprese 67
Co způsobuje depresi? 68
Odborníci na léčbu deprese 69
Pokrok v léčbě deprese 70
Deprese u dospívajících dívek je na vzestupu 71
- **Strategie:**
  Co můžete udělat, abyste zmírnili svou depresi 73

Sebepoškozování: řezání a další 74
- **Strategie:**
  Pokud praktikujete sebepoškozování, ubližujete si, zraňujete se 78

4. KAPITOLA
JAK ROZBOŘIT MÝTY A JAK ROZPOZNAT VAROVNÉ SIGNÁLY 79
Jak vyvrátit mýty o sebevraždě 82
Příběh Joea a Jeffa 82

Ronův příběh 85
Timův příběh 86
Jeffreyho příběh 87
Steveův příběh 88
SOS: varovné signály před sebevraždou 89
Šest obecných varovných signálů 89
Data o závislostech z České republiky 95
- **Strategie:**
Kam se obrátit o pomoc – ještě jednou a jinak... 98
Konkrétní varovné signály před sebevraždou 99
Konečné tísňové signály: hrozící konec 102
- **Strategie:**
Co můžete udělat? 104

5. KAPITOLA
POZŮSTALÍ PO SEBEVRAŽDĚ 107
Příběh mé matky (jak to napsala v dopise) 109
Příběh rodičů: Bev a Ron 110
Příběh mého bratra 117
- **Strategie:**
Přečtěte si knihu v češtině (zejména pro rodiče, učitele a pozůstalé) 121
... nebo v angličtině (knihy doporučené autorkou) 123

6. KAPITOLA
ZA HRANOU – ROZHOVORY S LIDMI, KTEŘÍ SE POKUSILI O SEBEVRAŽDU 125
Katein příběh 127
Kurtův příběh 135
Nataliin příběh 137

7. KAPITOLA
ŠIKANA – ZRAŇUJÍCÍ MOCENSKÁ HRA 147
Co je vlastně šikana? 149
Mýty a fakta o šikaně 149
Šplhání po společenském žebříčku 151
Co víme o šikaně a sebevraždách 152
Davidův příběh 153
Třináct důvodů proč 153
Očití svědci šikany 156
Bethannin příběh 157
Callanin příběh 159
Kyberšikana: není kam utéci, není kam se schovat 160
Jaké je řešení? 161
- **Strategie:**
  Jak zastavit šikanu / jak na ni reagovat 163

8. KAPITOLA
DOSPÍVAJÍCÍ Z ŘAD LGBTQ – JAK S ODOLNOSTÍ A HRDOSTÍ PŘEKONAT STIGMA 167
Stručný slovníček pojmů 169
Daří se mi dobře, děkuji 173
Milenčin příběh 173
„Genderově expanzivní" děti a mladiství 175
Není to rovný boj 177
Příběh August* 179
Aliho příběh („Epidemie bezdomovectví") 183
Skyin příběh 186
Být transgender není porucha 189
Naděje 192
- **Strategie:**
  Cenné zdroje 194

9. KAPITOLA
PROPOJENÍ 199
Joshův příběh 201
Dylanův příběh, verze 2 203
- **Strategie:**
  Naslouchání 205
  Kamarádi se to dozví jako první 205
- **Strategie:**
  Zrcadlení 206
- **Strategie:**
  Když kamarád nechce mluvit 208
- **Strategie:**
  Věnovat pozornost neverbálním signálům 209
  Verze 1 209
  Verze 2 209
- **Strategie:**
  Jak klást dobré otázky 210
Osvědčené programy na prevenci sebevražd 212
- **Strategie:**
  Linky krizové pomoci, naposledy... 213
Oheň v nitru 214
Projekt Trevor: „Zachraňovat mladé životy“
  v komunitě LGBTQ+ 215
„Zdroje síly“ – vrstevnický princip 217
Co dál? 220