

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	<b>12</b>
Co je účelem této knížky? .....	12
<b>Úvod</b> .....	<b>13</b>
Co je deprese? .....	13

## ČÁST I. JAK POMOCI SÁM SOBĚ

<b>1. Jak mi je</b> .....	<b>16</b>
<i>A. Jak se cítím</i> .....	16
<i>B. Na co myslím</i> .....	17
<i>C. Co dělám (jak se chovám)</i> .....	18
<i>D. Tělesné příznaky deprese</i> .....	19
Nejpodstatnější znaky deprese .....	20
Pohled komise odborníků na příznaky deprese .....	21
Co se rozumí slovem deprese .....	22
<b>2. Diagnostická sebeobsluha</b> .....	<b>24</b>
CES – D .....	24
<i>Tvrzení určená ženám</i> .....	25
<i>Tvrzení určená mužům</i> .....	25
<i>Vyhodnocení</i> .....	26
<i>Co s tímto výsledkem vyšetření?</i> .....	26
<b>3. Jak dochází k depresi?</b> .....	<b>28</b>
<i>Příčiny deprese, které spočívají v narušeném životním stylu (v tom, jak nezdravě žijeme)</i> .....	29
<i>Tělesné (biologické) příčiny, například předcházející onemocnění, nemoc</i> .....	29
<i>Vyšší citová zranitelnost</i> .....	29
<i>Zážitek selhání a „hříchu“</i> .....	30



<i>Obtížné životní zkoušky</i> .....	30
<i>Osamění</i> .....	31
<i>Existenční prázdnota</i> .....	31
<i>Biologické faktory</i> .....	31
<i>Špatné mezilidské vztahy</i> .....	31
<i>Širší sociálně-kulturní faktory</i> .....	32
<i>Existence „nemoudrých“ představ, myšlenek, přesvědčení     a očekávání</i> .....	32
<b>4. Dají se depresivní stavy navodit uměle?</b> .....	<b>33</b>
<i>Jak se přišlo na to, jak vzniká deprese</i> .....	33
<i>Co nás deprimuje?</i> .....	37
<i>Neobvyklá slova, s nimiž se setkáváme tam, kde se zajímáme     o depresi</i> .....	39
<b>5. Jak se dostat z jednou navozené deprese?</b> .....	<b>42</b>
<i>Je možno depresi předejít?</i> .....	42
<b>6. Kdo se do deprese tak snadno nedostane?</b> .....	<b>44</b>
<b>7. Naše depresivní nálady a naše myšlení</b> .....	<b>47</b>
<i>Základní poznatky</i> .....	47
<i>Způsoby vidění a interpretace sebe, budoucnosti a světa     zavádějící lidi do deprese</i> .....	48
<i>Nesprávné a z hlediska zrodu deprese nebezpečné způsoby     myšlení</i> .....	50
<i>Černobílé myšlení</i> .....	50
<i>Příliš rychlé zobecňování</i> .....	51
<i>Vymýšlení si</i> .....	51
<i>Čtení myšlenek</i> .....	52
<i>Prorokování</i> .....	52
<i>Nepřiměřené sebeobviňování</i> .....	53
<i>Katastrofický způsob myšlení</i> .....	53
<i>Přehlížení kladů</i> .....	54
<i>Perfekcionismus</i> .....	54





„Musismy a nesmismy“ .....	55
Závěr .....	55
<b>8. Šestnáct způsobů myšlení a postojů, které člověka snadno dovedou do deprese .....</b>	<b>57</b>
Desatero přikázání ke zničení sebe sama .....	58
<b>9. Otázky, které by si měl klást ten, kdo se propadá do deprese .....</b>	<b>60</b>
<b>10. Jak zvládat těžkosti, s nimiž se v depresi setkáváme .....</b>	<b>62</b>
Nečinnost .....	62
<i>Dvě falešné představy</i> .....	63
<i>Co tedy dělat proti depresivní nečinnosti?</i> .....	64
<i>Jakou hodnotu má čin v situaci deprese?</i> .....	65
<i>Oč se tedy v depresi pokusit?</i> .....	65
<i>Je povzbuzující vidět, co jsem udělal(a)</i> .....	66
<i>Je povzbuzující ocenit, co jsem udělal(a)</i> .....	67
<i>Jakou radost mi udělalo to, co jsem dokázal(a)</i> .....	67
Sebekritika .....	68
<i>Co se rozumí sebekritikou?</i> .....	68
<i>Údaje, s nimiž pracujeme při sebehodnocení</i> .....	69
<i>Tušení</i> .....	69
<i>Testování hypotéz</i> .....	69
<i>Kritika</i> .....	70
<i>Nebezpečný postoj ke kritice a sebekritice</i> .....	71
<i>Nebezpečné ostří osobní kritiky</i> .....	71
<i>Jak bezpečně zvládat kritiku a sebekritiku</i> .....	72
Sebeobviňování .....	74
<i>Katastrofické myšlení</i> .....	74
<i>Vina</i> .....	75
<i>Proč dochází k nadměrnému sebeobviňování?</i> .....	76
<i>Co dělat v situacích, kdy někdo v depresi trpí přebujelým pocitem viny?</i> .....	77
<i>Jak jednat s člověkem, který se trápí tím, že „zhřešil“</i> .....	78
Upadající sebevědomí .....	79
Jak se zjišťuje míra sebehodnocení a sebecenění? .....	80
Jak zvýšit úroveň vlastního sebehodnocení a sebevědomí? .....	81

Nerozhodnost .....	82
<i>Jak zvládat nerozhodnost</i> .....	84
Beznadějnost .....	85
<i>Sebevražedné myšlenky při depresi</i> .....	86
<i>Na závěr</i> .....	89

## ČÁST II. JAK LIDEM POMOCI V DEPRESI

<b>1. Jak přistupovat k člověku, který je v depresi</b> .....	<b>92</b>
<i>Jak být člověku v depresi pomocí</i> .....	92
<i>Vstřícnost</i> .....	92
<i>Otevřenost</i> .....	93
<i>Aktivita</i> .....	93
<i>Ochota</i> .....	93
<i>Opravdovost</i> .....	93
<i>Úcta</i> .....	94
<i>Odstup</i> .....	94
<i>Znalosti</i> .....	94
<i>Dvě strany lásky</i> .....	94
<i>Laskavost</i> .....	95
<i>Přísnost</i> .....	95
<i>Chyby, které děláme a kterým bychom se měli vyhnout</i> .....	96
<i>Odlišnosti, které jsou dány různým zdravotním stavem</i> .....	96
<i>Zlehčování</i> .....	96
<i>Problematické odpočinutí</i> .....	96
<i>Samostatné rozhodování</i> .....	97
<i>Přímé a nepřímé vedení</i> .....	97
<i>Slova nenahrazují činy</i> .....	97
<b>2. Jak reagovat na nálady a emocionální stav lidí v depresi</b> .....	<b>98</b>
<i>Jednání</i> .....	98
<i>Řeč</i> .....	98
<i>Mimoslovní projevy</i> .....	99
<i>Pozorování a porovnávání</i> .....	99
<i>Naslouchání</i> .....	99
<i>Vcítění – empatie</i> .....	100





Sdílení zkušeností .....	100
Meditace .....	101
Využití slovníku emocí .....	102
<i>Dvoupólový pohled na naše emoce</i> .....	103
<i>Odečítání emocí z obličeje druhého člověka</i> .....	105
Hraní rolí .....	105
Dotazníky deprese .....	105
Otázky, které bychom měli klást lidem v depresi .....	106
Otázky určené lidem, u nichž máme podezření na dvoupólovou depresi .....	107
Nebezpečí sebevraždy u lidí s příznaky deprese .....	108
<i>Jak časté jsou sebevraždy?</i> .....	109
Jak zacházet s poznáním emocionálního stavu .....	111
<i>Ozdravující vliv sdělení emocí</i> .....	111
<i>Sdělení emocí jako pomoc pomocníkovi</i> .....	112
<i>Reaktivní deprese</i> .....	112
<i>Ztráta</i> .....	112
<i>Varování</i> .....	113
<b>3. Jak reagovat na různé způsoby myšlení a postoje lidí v depresi ...</b>	<b>115</b>
Vztah našich emocí, citů a nálad k tomu, co a jak si myslíme .....	115
Cesty našeho poznávání světa a myšlení .....	115
<i>Příjem informací – vnímání</i> .....	115
<i>Atribuce – přisuzování příčin</i> .....	116
<i>Přesvědčení – čemu věříme – víra</i> .....	116
<i>Očekávání</i> .....	116
<i>Hodnoty</i> .....	120
Kognitivní teorie deprese .....	122
Kognitivní psychoterapie .....	122
<i>Které způsoby myšlení je třeba při psychoterapii deprese změnit?</i> .....	122
Nebezpečné druhy přesvědčení .....	124
<i>Když se stane něco zlého</i> .....	125
<i>Když se stane něco dobrého</i> .....	125
Jak pomáhat lidem v depresi změnit jejich přesvědčení, které je do deprese uvádí .....	126
<i>Metoda ABC</i> .....	126

	<i>Metoda STOP – okamžitá zástava depresivního myšlení</i> .....	127
	<i>Změna žebříčku hodnot</i> .....	129
<b>4.</b>	<b>Jak reagovat na různé způsoby chování a jednání lidí v depresi</b> ..	<b>131</b>
	Vztah mezi tím, co si myslíme, a jak se chováme v depresi .....	131
	Co dělá a co by mohl dělat ten, kdo je v depresi? .....	132
	<i>Co dělá člověk v depresi</i> .....	132
	<i>Záznam denní činnosti</i> .....	133
	<i>Postupné zvyšování aktivity</i> .....	135
	Experimentování .....	135
	Výcvik asertivity .....	136
	Výcvik v relaxaci .....	136
	Zpěv a hudba .....	137
	Čtení humorných knih .....	137
	Tělesné cvičení .....	138
	Dobrý životní styl .....	138
	Jak postupovat .....	138
	<i>Závěr</i> .....	139
<b>5.</b>	<b>Co je – podle soudobých poznatků – deprese?</b> .....	<b>141</b>
	Co se děje v mozku člověka v depresi? .....	141
	<i>Hormonální činnost v depresi</i> .....	141
	<i>Neurotransmitery</i> .....	142
	<i>Obraz deprese v EEG</i> .....	142
	<i>Co se dělo v psychice člověka v depresi</i> .....	142
	<i>Co se odehrává v duši člověka v depresi</i> .....	144
	<i>Dědičnost</i> .....	144
<b>6.</b>	<b>Jak častý je výskyt deprese?</b> .....	<b>146</b>
	Statistická dynamika – jak se mění výskyt deprese v čase .....	147
	Deprese u mužů a deprese u žen .....	147
	Sociální a kulturní rozdíly ve výskytu deprese .....	147
<b>7.</b>	<b>Negativní vliv deprese na celkový zdravotní stav</b> .....	<b>148</b>





<b>8. Jak se dnes léčí deprese?</b> .....	<b>150</b>
Psychoterapie deprese .....	150
<i>Psychoanalýza</i> .....	150
<i>Kognitivní psychoterapie</i> .....	151
<i>Podpůrná psychoterapie</i> .....	154
<i>Skupinová psychoterapie</i> .....	154
<i>Duchovní péče o lidi v depresi</i> .....	155
<i>Jak postupuje v boji s depresí křesťanská víra?</i> .....	155
Výchova k anti-depresivním postojům a jednání .....	158
<i>Jak se zrodila myšlenka vychovávat lidi k anti-depresivním postojům?</i> .....	158
Farmakoterapie deprese .....	160
<i>Tricyklická antidepresiva</i> .....	160
<i>MAO – inhibitory monoaminové oxidázy</i> .....	160
<i>Lithium</i> .....	161
<i>Antidepresivní léky jiné chemické povahy</i> .....	161
Účinnost antidepresivní terapie .....	161
Na závěr kapitoly o léčbě deprese .....	161
<b>9. Odpouštění jako nadějná cesta z deprese</b> .....	<b>163</b>
Jak tedy postupovat, chceme-li někomu něco odpustit a tím i sobě ulevit? .....	166
<b>Závěr knihy</b> .....	<b>168</b>
<b>Dodatek</b> .....	<b>170</b>
Beckův inventář deprese .....	170
<i>Instrukce k vyplnění dotazníku</i> .....	170
<i>Vyhodnocení</i> .....	173
<b>Literatura</b> .....	<b>176</b>