

Obsah

Dva příběhy před úvodem...	11
<i>Dcera dvou vědců, kteří nemají čas</i>	11
<i>Většina ostatních mladých posedávala po lavičkách...</i>	13
Úvod	17
PRVNÍ KAPITOLA	
Jak porozumět depresi	19
<i>Táta v batohu</i>	21
Co je to deprese	26
Normální smutek	26
Deprese jako nemoc	27
<i>Měsíce prázdná</i>	28
Mýty a předsudky o depresi	30
Typy deprese	30
Depresivní epizoda	30
<i>Nechuť cokoliv dělat</i>	31
Rekurentní depresivní porucha	32
Dystymie	32
<i>Dobře se necítí nejméně deset let</i>	33
Bipolární (maniodepresivní) porucha	33
<i>Náladu má úžasnou</i>	34
<i>Mohl pracovat denně 20 hodin a necítil se unavený</i>	35
Sezonní afektivní porucha	36
<i>Podzimní nadměrná únava</i>	36
Reaktivní porucha nálady (reaktivní deprese)	37
<i>Prázdná po smrti nejbližšího</i>	38
Smíšená úzkostně depresivní porucha	39
<i>Nikomů už nejsem prospěšná</i>	39
Krátká rekurentní depresivní porucha	40
<i>Manžel má milenkou, já whisky</i>	40
Poporodní deprese	41
<i>Co když Janíčka bodnu?</i>	43
Deprese v menopauze	44

Larvovaná deprese	44
Deprese v pozdním věku	44
Deprese při tělesném onemocnění	45
Příznaky deprese	45
<i>Perfektně vyždímaný</i>	46
Porucha nálady	47
Depresivní myšlenky	49
<i>Přetížená starostmi a obavami</i>	51
Situace, které spouštějí depresivní myšlenky	53
Depresivní chování	53
Tělesné příznaky deprese	55
<i>Zkouška, nebo rakovina?</i>	56
Bludný kruh depresivního prožívání	57
Kdo je zranitelný vůči depresivní poruše	58
Faktory dědičnosti	60
Naučené faktory citlivosti/odolnosti ke stresu	61
<i>Premiantka Marie</i>	63
Léky, alkohol a drogy jako spouštěče deprese	66
Neurobiologické systémy	66
Kognitivně-behaviorální model	68
Psychodynamický model	69
Deprese a blízcí	70
Jak můžete sami hodnotit svoji depresi	73
Beckova stupnice pro posuzování závažnosti deprese	73
Denní záznam nálady	76
DRUHÁ KAPITOLA	
Jak se depresivní porucha léčí	79
Léčba depresivních stavů	79
Farmakoterapie	80
Antidepressiva	80
Trvání léčby antidepressivy	82
Vedlejší účinky léčby antidepressivy	82
Mýty a předsudky o léčbě psychofarmaky	83
Další léky používané při léčbě deprese	85
Psychoterapie	86
Kdo je to psychoterapeut	87

Individuální psychoterapie	88
Skupinová psychoterapie	88
Rodinná nebo manželská terapie	88
Kognitivně-behaviorální terapie	89
Další možnosti léčby	91
Co dělat a co nedělat v průběhu deprese	91
Poznat, že něco není v pořádku	94
Nezůstat v tom sám	94
Najít si kompetentní osobu	95
TŘETÍ KAPITOLA	
Zvládání deprese	96
Bludný kruh deprese	96
Postupné zvyšování aktivity	100
První krok: sebepozorování	102
Obvyklé problémy při sebepozorování	103
Druhý krok: plánování předem	103
Zvládání praktických úkolů	105
Obvyklé problémy při plánování	105
Myšlenky, které vám brání ve zvýšení aktivity	107
Vliv myšlení na náladu	110
Zkoumání pravdivosti automatických myšlenek	114
<i>Marie občas napláčá dětem</i>	116
<i>Prázdné hnízdo</i>	118
<i>Jsem úplně neschopná jako matka</i>	118
Záznam automatických myšlenek	119
„Horké“ a „chladné“ automatické myšlenky	121
Behaviorální experimenty	122
<i>Vlastiny experimenty</i>	122
Depresivní omyly v myšlení	125
Přehánění a katastrofizování	126
Nadměrné zevšeobecňování	127
Diskvalifikace pozitivního	128
Selektivní abstrakce	128
Negativní věštby	129
Personalizace	129
„Černé brýle“	130
Nálepkování	130

Čtení myšlenek	131
Teror „bychů“ a „musů“	131
Myšlení „všechno, nebo nic“	132
Argumentace emocemi	132
Životní nastavení	135
Škodlivé předpoklady	136
Jádrová schémata	138
Identifikace škodlivých předpokladů	139
Zpochybnění škodlivých předpokladů	142
<i>Abych byl šťastný, musí mě mít všichni rádi</i>	145
Relaxace a imaginace	145
Proč je relaxace důležitá	147
Uvědomění si přirozeně relaxovaných chvil	148
Podmínky pro dobrou relaxaci	149
Nácvik relaxace	151
Progresivní relaxace	152
Zkrácená progresivní relaxace	153
Podmíněná relaxace	154
Rychlá relaxace	154
Aplikovaná relaxace	155
Imaginace	156
Příjemné aktivity	158
Vztah příjemných aktivit a deprese	158
<i>Zahrádka</i>	159
Příjemné aktivity, které zpravidla ovlivňují náladu	160
Problémy, které brání pěstování příjemných aktivit	161
Plánování příjemných aktivit	161
Aktivity typu A a B	163
Formulace plánu	163
<i>Zvýšení počtu příjemných aktivit</i>	164
Komunikační dovednosti – asertivitou proti depresi	165
Další problémy spojené s depresí	166
Riziko sebevraždy	166
Návykové látky: drogy a alkohol	166
Sebedestruktivní vzorce	167
Léčba deprese a těhotenství	170

Příprava na budoucnost	171
Užívání léků	172
Sociální síť	172
Pravidelný kontakt s lékařem	173
Hospitalizace	173
Udržování odolnosti vůči stresu	173
Krizový plán	173
Jak se vyrovnat s nezdary	174
Změna životního stylu	175
Tělesný pohyb	176
Závěr	178
Doporučená literatura	179