

OBSAH

Co je to deprese?	3
Jaké jsou příznaky deprese?	4
Průběh a prognóza deprese	5
Jak deprese vzniká?	6
Vliv dědičnosti a stresu	7
Formy deprese	8
Sebevražedné myšlenky a sebevražedný pokus – nejzávažnější komplikace průběhu deprese?	10
Co mají společné a v čem se liší úzkost a deprese?	11
Jak se deprese léčí?	12
Co můžu dělat sám, když mám depresi?	25
Co mohou pro pacienta s depresí udělat příbuzní a známí?	26
Jak předcházet návratu (relapsu) depresivních příznaků?	27
Proč je také snižování stresu důležitým faktorem v předcházení návratu depresivních příznaků?	28
Co mohu dělat, když dojde k relapsu deprese?	29
Co mohou udělat příbuzní a známí, když dojde k relapsu deprese?	30
Několik dalších praktických rad pro pacienty s depresí	31