

Úvod	7
Co je to deprese	9
Normální smutek	9
Deprese jako nemoc	10
Mýty a předsudky o depresi	12
Typické příznaky deprese	14
Porucha nálady	14
Depresivní myšlenky	17
Depresivní chování	20
Depresivní tělesné příznaky	21
Hodnocení deprese	23
Vztahy a deprese	28
Typy deprese	31
Depresivní epizoda	31
Rekurentní depresivní porucha	33
Dystymie	34
Bipolární porucha	36
Sezónní afektivní porucha	38
Reaktivní porucha nálady (reaktivní deprese)	40
Smíšená úzkostně-depresivní porucha	42
Krátká rekurentní depresivní porucha	43
Poporodní deprese	44

Deprese ve vyšším věku	45
Deprese při tělesném onemocnění	46
Příčiny deprese	47
Faktory dědičnosti	48
Vlivy výchovy	48
Vliv životních událostí	49
Biochemické pochody v mozku	51
Psychologické vlivy	53
Léky, alkohol a drogy jako spouštěče deprese	53
Mezilidské vztahy	53
Bludný kruh deprese	56
Léčba	58
Farmakoterapie	58
Psychoterapie	63
Kognitivně behaviorální terapie	66
Fototerapie	67
Elektrokonvulzivní léčba	67
rTMS	68
Jak si člověk může pomáhat sám	69
Denní program – plánování aktivity	72
Zpochybňování depresivních myšlenek	77
V čem může pomoci rodina a přátelé	82
Mýty a pověry o užívání léků	85
Jak předejít další epizodě deprese	88
Pokračovací farmakoterapie	88
Snižování stresu	89
Nácvik sociálních dovedností	90
Závěr	91