OBSAH

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