

OBSAH

Co je to deprese?	6
Jaké jsou příznaky deprese?.....	7
Průběh a prognóza deprese	8
Jak deprese vzniká?	8
Vliv dědičnosti a stresu.....	9
Formy deprese	10
Sebevražedné myšlenky a sebevražedný pokus nejzávažnější komplikace průběhu deprese?	12
Co mají společné a v čem se liší úzkost a deprese?	13
Jak se deprese léčí?	14
Co můžu dělat sám, když mám depresi?	27
Co mohou pro pacienta s depresí udělat příbuzní a známí?	28
Jak předcházet návratu (relapsu) depresivních příznaků?	29
Proč je také snižování stresu důležitým faktorem v předcházení návratu depresivních příznaků?	29
Co mohu dělat, když dojde k relapsu deprese?.....	30
Co mohou udělat příbuzní a známí, když dojde k relapsu deprese?	31
Několik dalších praktických rad pro pacienty s depresí.....	32