

OBSAH

Co je to deprese?	7
1 Deprese je nemoc, která se dá léčit	7
2 Deprese je ve starším věku velmi častá	8
3 Deprese ve starším věku často souvisí s životními událostmi a životní situací	8
4 Typy deprese	10
Jak se deprese projevuje?	12
1 Typické příznaky deprese	13
2 Bludný kruh deprese	14
Co deprese vyvolává?	21
1 Typické spouštěče deprese	21
2 Biochemické pochody, které souvisí s depresí	22
Jak se projevuje deprese ve starším věku?	23
1 Deprese ve starším věku je často maskována tělesnými projevy	23
Jak se deprese ve starším věku léčí?	24
1 Užívání antidepresiv	24
2 Pověry o užívání léků	26
3 Čím může pomoci psychoterapie?	28
Speciální řádky pro rodinu	29
Co můžete dělat sami?	32
Jak sami můžete urychlit léčbu – léčba svépomocí	37
1 Plánování času – plánování a záznam aktivity	37
2 Práce s depresivními myšlenkami	42
3 Proč je tak důležité stýkat se s ostatními lidmi?	49
Jak zabránit tomu, aby se deprese znovu vrátila?	51
1 Užívání léků	51
2 Sociální síť	52