

Obsah

Úvod.....	7
Jaké jsou příznaky deprese?	8
Proč se to stalo?.....	10
Těžké životní události	10
Samota.....	10
Tělesné onemocnění	11
Alkohol	11
Pohlaví.....	11
Dědičnost	12
A co bipolární afektivní porucha/maniodeprese?	13
Není deprese pouhá slabost?.....	14
Kdy bychom měli vyhledat pomoc?	15
Mohu si pomoci sám?	16
Hýbejte se.....	16
Jezte zdravě.....	17
Nepijte alkohol!	17
Neberte drogy!.....	17
Spánek.....	17
Hledání důvodů deprese.....	18
Neztrácejte naději!	18
Hledejte	19
Co a kdo může pomoci?	20

Psychoterapie	21
Skupinová terapie.....	22
Individuální psychoterapie	22
Rizika psychoterapie	23
Léky – antidepressiva	24
Jak antidepressiva fungují?.....	24
Která antidepressiva jsou ta správná?.....	25
Jaké jsou nežádoucí účinky antidepressiv?.....	25
Pamatujte	27
Další možnosti léčby	29
Elektrokonvulzivní terapie	29
Fototerapie.....	29
Mám se bát psychiatra?	30
Co se stane, když se léčit nebudu?	31
Jak můžu pomoci někomu v depresi?	32
Literatura	34