

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 9 |
| 1 Deprese: Pohled zevnitř | 13 |
| Deprese je nevysvětlitelná | 14 |
| Tisíc tváří deprese | 15 |
| Špatná nálada | 17 |
| Z ničeho už nemají radost | 20 |
| Pocity viny nebo bezcennosti | 21 |
| Poruchy spánku | 22 |
| Ztráta chuti k jídlu nebo přejídání | 23 |
| Únava a slabost | 24 |
| Pomalost nebo neustálý fyzický neklid | 25 |
| Nerozhodnost nebo potíže se soustředěním | 27 |
| Myšlenky na smrt | 29 |
| Další symptomy deprese | 30 |
| Podrážděnost a rychle vznikající vztek | 30 |
| Pocity strachu nebo paniky | 31 |
| Obavy o zdraví, fyzické problémy a bolesti | 32 |
| Neplodné přemítání | 33 |
| Osamělost | 34 |
| Nutkové myšlenky a jednání | 35 |
| Ztráta libida, nechuť k sexu | 35 |
| Zintenzivnění pocitů | 36 |
| Deprese u seniorů | 37 |
| Výskyt | 37 |
| Možné důvody a rizikové faktory | 38 |
| Jak takovou depresi rozpoznat | 40 |
| Deprese u dětí | 41 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| | Výskyt | 41 |
| | Možné důvody a rizikové faktory | 42 |
| | Jak takovou depresi rozpoznat | 43 |
| 2 | Jak můžete pomoci svému depresivnímu příbuznému? | 45 |
| | Potřebuje depresivní příbuzný vaši podporu? | 46 |
| | Udržujte kontakt | 48 |
| | Nesudte | 49 |
| | O čem máte mluvit? | 51 |
| | Nedávejte (laciné) rady | 55 |
| | Neberte druhému slova z úst | 59 |
| | Domluvte se | 60 |
| | Pečujte o partnerský vztah | 63 |
| | Mějte pod kontrolou konzumaci alkoholu | 64 |
| | Neměňte dřívější způsob života | 66 |
| | Podpora při léčbě | 67 |
| | Unikněte spirále depresivní interakce | 69 |
| | Několik dalších doporučení | 71 |
| | Chování, kterému byste se měli vyhnout | 71 |
| | Doporučené chování | 72 |
| 3 | Léčba | 75 |
| | Psychoterapie | 75 |
| | Psychodynamická terapie (hlubinná psychoterapie) | 75 |
| | Kognitivně-behaviorální terapie | 78 |
| | Na klienta zaměřená psychoterapie | 79 |
| | Interpersonální terapie | 80 |
| | Terapie zaměřená na řešení | 81 |
| | Mindfulness (nebo trénink všímavosti) | 83 |
| | ACT | 84 |
| | Jaká psychoterapie je nejlepší? | 85 |
| | Biologické formy léčby | 87 |
| | Pohyb jako lék | 88 |
| | Antidepresiva | 90 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| Jaká léčba je nejlepší? | 94 |
| Nejdříve počkat? | 95 |
| Čtyři nízkoprahové formy léčby | 97 |
| Internetová terapie | 97 |
| Biblioterapie | 99 |
| Online terapie | 100 |
| Serious games (vážné hry) | 100 |
| Když deprese nepřestává | 101 |
| Když se deprese vrátí | 105 |
| Těžká deprese | 106 |
| Chronická deprese | 108 |
| Elektrošoková terapie | 108 |
| Ketamin | 111 |
| TMS | 111 |

| | |
|--|------------|
| 4 Jak postupovat při hledání adekvátní profesionální pomoci | 113 |
| První překážka: Uvědomit si nemoc | 114 |
| Druhá překážka: Hledání pomoci | 118 |
| Třetí překážka: Diagnóza správně stanovená praktickým lékařem | 125 |
| Čtvrtá překážka: Dostat správnou léčbu | 127 |
| Pátá překážka: Najít správného terapeuta | 132 |

| | |
|--|------------|
| 5 Co znamená deprese vašeho blízkého pro vás samotné? | 141 |
| Znepokojení a nejistota | 142 |
| Beznaděj | 143 |
| Zármutek | 144 |
| Vzteky | 146 |
| Pocity viny | 147 |
| Osamělost | 149 |
| Stud | 151 |
| Strach | 153 |
| Pozitivní pocity | 154 |

Tipy, abyste vše zvládli vy sami**157**

| | |
|--|-----|
| Nejdříve si nasadte vlastní „kyslíkovou masku“ | 157 |
| Nebudte příliš kritičtí ani příliš aktivní | 159 |
| Akceptujte své pocity | 161 |
| Nepočítejte s pochopením | 165 |
| Odpusťte si své chyby | 168 |
| Informujte lidi ve svém okolí | 168 |
| Žijte co nejvíce přítomností | 169 |
| Soustředte se na problémy, které můžete změnit | 171 |
| Nedostaňte se do sociální izolace | 172 |
| Udělejte si každý den čas sami pro sebe na něco příjemného | 173 |
| Dávejte pozor na signály napětí a berte je vážně | 173 |
| Respektujte vzájemné rozdíly ve způsobu zpracování ztrát | 175 |
| Najděte oporu ve víře | 176 |

Poznámky**177****Citovaná literatura****178****Použitá odborná literatura****181**