

# Obsah

<b>Předmluva prof. Manfreda Wolfersdorfa</b> . . . . .	7
<b>Předmluva autorek</b> . . . . .	9
<b>1 „Nová“ mužská nemoc</b> . . . . .	11
„Proč pořád já?“ I . . . . .	11
To jsou fakta . . . . .	13
Život v předjížděcím pruhu . . . . .	18
Muž na hraně . . . . .	19
Vaši pomoc nepotřebuji . . . . .	24
„Proč pořád já?“ II . . . . .	26
Interview: „Hranice, která nám vyhovuje“ . . . . .	27
<b>2 Jen vyčerpaný – nebo skutečně nemocný?</b> . . . . .	33
Sebeposuzovací test deprese . . . . .	33
<b>3 Život nadoraz</b> . . . . .	41
„Já to zvládnou“ I . . . . .	41
Od vyčerpání k depresi . . . . .	42
Když se roztočí kolotoč stresu . . . . .	47
Indián nezná bolest . . . . .	48
„Já to zvládnou“ II . . . . .	53
<b>4 Když otcové a synové trpí</b> . . . . .	55
„Najednou toho bylo na něj moc“ I . . . . .	55
Babyblues otců . . . . .	57
„Najednou toho bylo na něj moc“ II . . . . .	62
Strach z příchodu dítěte . . . . .	63
Opuštěné děti . . . . .	65
Těžkomyslnost v dětském pokoji . . . . .	66
Interview: „Hravý velký chlapec“ . . . . .	71

<b>5 Až do hořkého konce</b> . . . . .	75
„S mou duší si Bůh tropil žerty“ I . . . . .	75
Melancholický až do vysokého věku . . . . .	77
Stárnout v pohodě! . . . . .	80
„S mou duší si Bůh tropil žerty“ II . . . . .	86
Sebevražda jako poslední východisko . . . . .	87
Osudné dědictví . . . . .	90
<b>6 Cesty z temnoty</b> . . . . .	97
Udělat první krok . . . . .	97
Pilulky proti chaosu v hlavě . . . . .	99
Moc slova . . . . .	105
Terapie světlem & spol. . . . .	113
Pohyb uzdravuje . . . . .	117
Vědění je léčivé . . . . .	119
Terapie na míru . . . . .	121
<b>7 Stín slávy</b> . . . . .	125
Slavný, úspěšný, depresivní . . . . .	125
Chaos v hlavě, ale génus na jevišti . . . . .	126
Ve spárech hudby . . . . .	130
Každé slovo je prožité . . . . .	132
Smutné idoly národa . . . . .	133
<b>8 O štěstí z malých věcí</b> . . . . .	141
Tajemství vnitřní síly . . . . .	141
Jídlo pro dobrou náladu . . . . .	147
Praví garanti štěstí . . . . .	150
<b>9 Případ od případu</b> . . . . .	157
Panika ze zavřených dveří uprostřed života . . . . .	157
Ve spirále vyčerpání . . . . .	158
Když je najednou všechno jinak . . . . .	160
Když tě život dostihne . . . . .	161
Když melancholie přebírá vedení . . . . .	162
<b>Poděkování</b> . . . . .	165
<b>Použité zdroje</b> . . . . .	167
<b>Doporučená literatura a internetové adresy</b> . . . . .	169