

OBSAH

Bitka sexy celebrit s laserovými zbraňami (Predhovor)	7
1. Konečne je mi lepšie	11
2. Ako súvisí stredná škola s depresiou	21
Z PODCASTU ÚŽASNÝ SVET DEPRESIE: Všetko sa začína na druhom stupni	38
3. Carol Burnett ako liek	43
Z PODCASTU ÚŽASNÝ SVET DEPRESIE: Humor pomáha	56
4. Imaginárne momentky kľúčových okamihov	63
5. Ako mi praskla bublina digitálnej ekonomiky	77
Z PODCASTU ÚŽASNÝ SVET DEPRESIE: Duševnú chorobu nevyliečite tak, že sa jej budete vyhýbať	106
6. Mosty, problémy, voda	111
Z PODCASTU ÚŽASNÝ SVET DEPRESIE: Najhorší nápad je vždy na dosah	117
7. Konečne mi povedia, že nie som v poriadku	123
Z PODCASTU ÚŽASNÝ SVET DEPRESIE: Ostatní už vedia, že máte depresiu	142

8. Vidieť svet jasnými očami	149
Z PODCASTU ÚŽASNÝ SVET DEPRESIE:	
Tabletky vám môžu a nemusia pomôcť, ale strach z nich mať netreba	162
9. Všetko sa zmení	167
10. Keď sa chcete pohnúť, ale neviete ako	185
Z PODCASTU ÚŽASNÝ SVET DEPRESIE:	
Niektoré druhy bolesti neodídu, len sa zmenia	192
11. Vyberám si hluk namiesto ticha	197
Z PODCASTU ÚŽASNÝ SVET DEPRESIE:	
O veciach treba hovoriť	214
12. Dopekla so všetkým, sťahujem sa do Minnesoty	219
Z PODCASTU ÚŽASNÝ SVET DEPRESIE:	
Terapia nie je dobrá ani zlá, je to dobrodružstvo	232
13. Veci, ktoré mi dodávajú silu	237
14. Liečba, ktorej síce stále nerozumiem, ale vážim si ju	257
15. Depresia je úžasná. Možno	271
16. Potenciálne úžasný svet potenciálnej depresie	283
17. Pátranie po fosíliách traumy na nórskom vidieku	297
18. Ako sa mať lepšie skôr, než zomriete	305
Z PODCASTU ÚŽASNÝ SVET DEPRESIE:	
Deväť vecí, ktoré som sa naučil	313