

Obsah

1. Několik slov na úvod.....	3
2. Zotavení.....	3
2.1 Co je zotavení	4
2.2 Nemoc a zotavení	4
2.3 Co je pro zotavení důležité?.....	6
3. Nemoc vstoupila do našeho života.....	9
3.1 Jak může vypadat začátek takové cesty	9
3.2 Co je dobré vědět	9
3.3 Pocity, které mohou přicházet.....	10
3.4 Čím rodina a blízcí obvykle prochází.....	12
3.5 Co může pomoci	13
3.6 Jak přijmout nemoc blízkého	17
4. Můj blízký a nemoc, jak ho mohu podpořit.....	19
4.1 Jak poznám, že můj blízký potřebuje pomoc	26
4.2 Jak pomoci mému blízkému, když je v nepohodě a projeví se příznaky nemoci	31
4.3 Můžeme to zvládnout doma?.....	34
4.4 Jak mluvit se svým blízkým o jeho nemoci	36
4.5 Jak předcházet návratu nemoci	39
4.6 Jak pomoci blízkému vzít znovu život do svých rukou	45
5. Obtížné situace a neobvyklé chování	49
5.1 Příznaky nemoci a jak komunikovat.....	50
5.2 Odmítání nemoci a léčby	53
5.3 Sebepoškozování a riziko sebevraždy	55
5.4 Jak podpořit svého blízkého, který se pokusil vzít si život	56
5.5 Ohrožování druhých a projevy agrese	58
6. Zdroje	59