

Obsah

Predslov	6
1. KAPITOLA	
OPIS DEPRESIE: PREHLAD	9
Čo je depresia?	10
Ako sa cíti depresívny človek?	10
Ako prebieha ochorenie?	14
Vymedzenie vyhorenia	17
Čo sú príčiny depresie?	19
Cesta k liečeniu	23
Ako sa nazývajú odborníci?	27
Podpora od príbuzných a priateľov	30
Terapeutické možnosti	34
Psychoterapia	34
Psychofarmakológia – medikamentózna liečba	42
Liečiteľstvo a alternatívne metódy	45
Obavy zo samovraždy	48
Utrpenie pacienta a jeho potenciál vývoja	50
2. KAPITOLA	
POMOC PRE PRÍBUZNÝCH A PRIATEĽOV	
PACIENTOV	55
Ako sa život môže zmeniť	56
10 zlatých pravidiel pre blízkeho	
duševne chorého človeka	61
Čomu by ste sa radšej mali vyhnúť	69
Vystríhajte sa netrpezlivosti	69

Nedávajte nevyžiadané rady	70
Nepoužívajte frázy	70
Neignorujte chorobu	71
Nepokúšajte sa nájsť vinníka	72
Nevyvíjajte nátlak	72
Rôzne perspektívy blízkych	74
Manžel, druh alebo priateľ	74
Deti	75
Rodičia	77
Dospelí súrodenci	78
Priatelia	78
Často kladené otázky z mojej praxe	80
Potenciál vášho vývoja ako príbuzného a priateľa	87
3. KAPITOLA OPATRENIA PRE PRÍBUZNÝCH A PRIATELOV	88
Starostlivosť o seba	89
Účinné návyky v ťažkých časoch	96
Viera vo vyššiu moc	100
Joga nám môže spríjemniť život	101
Podpora inými liečivými spôsobmi	106
Register	111