



OBSAH

Úvod: Tahle kniha je pro vás	5
Duševní nemoc a já	9

KAPITOLA PRVNÍ

„Je se mnou něco špatně?“ (Ne)	18
--------------------------------	----

KAPITOLA DRUHÁ

„Bude mi někdy lépe?“ (Ano!)	58
------------------------------	----

KAPITOLA TŘETÍ

Souprava s nářadím pro vaše duševní zdraví	88
---	----

KAPITOLA ČTVRTÁ

Cesta k zotavení	132
------------------	-----

KAPITOLA PÁTÁ

Můžete vzkvétat, nikoli jen přežívat	170
--------------------------------------	-----

Můj vzkaz pro vás	188
Užitečné zdroje	190
Poděkování / O autorce	192