

# Obsah

O autorce .....	7
Rodina jako bezpečný přístav .....	9
Co je deprese a jak ji poznat .....	22
Vaše profesionální podpůrná síť .....	38
Strach – velká emoce skrytá za depresí.....	57
Osobní rozvoj a krize .....	83
Rodiče, dávejte na sebe pozor!.....	113
Přátelé jsou elixír života .....	127
Možnosti a hrozby virtuálního světa .....	135
Škola jako součást komunity .....	145
Závěrem .....	179
Poznámky .....	182
Literatura.....	183
Zdroje pomoci pro české čtenáře .....	187

**Upozornění:** Účelem této knihy je poskytování obecných informací – v žádném případě nemá sloužit jako náhrada individuální terapie. Ne všechny rady uvedené v této knize musí být nutně vhodné právě pro vás.

Pokud potřebujete odbornou pomoc, vyhledejte ji ve svém okolí, anebo se inspirujte zdroji, weby a organizacemi v zadní části knihy. Děkujeme za pochopení.