

CZĘŚĆ I. DEFINICJE DEPRESJI 1

Rozdział 1. Wyzwani a związane ze zdefiniowaniem depresji 3

Rozdział 2. Syndrom depresji klinicznej 13

Rozdział 3. Kiedy powinienem się martwić, tym że mogę mieć depresję?

27

Rozdział 4. Epidemiologia depresji 37

Rozdział 5. Konsekwencje depresji 45

CZĘŚĆ II. ŹRÓDŁA DEPRESJI ORAZ EPIDEMIA DEPRESJI 57

Rozdział 6. Rola czynników biologicznych w depresji 59

Rozdział 7. Czynniki środowiskowe i psychologiczne sprzyjające depresji

71

Rozdział 8. Depresja na przestrzeni życia 87

Rozdział 9. Przebieg depresji w czasie 103

Rozdział 10. Dlaczego mamy do czynienia z epidemią depresji? 113

CZĘŚĆ III. METODY LECZENIA DEPRESJI 125

Rozdział 11. Jakie mam możliwości leczenia? 127

Rozdział 12. Co osoba cierpiąca na depresję może zrobić dla siebie?

143

Rozdział 13. Jak rozmawiać o depresji i pomóc osobie cierpiącej na depresję 159

CZĘŚĆ IV. ŻYCIE PO DEPRESJI 171

Rozdział 14. Jakie są długoterminowe rokowania dotyczące depresji?

173

Rozdział 15. Życie po depresji 187

Rozdział 16. Nowa przyszłość dla depresji 201

Publikacje w języku angielskim poszerzające wiedzę o depresji 215

Źródła w języku polskim poświęcone tematyce depresji oraz kontakty przydatne dla osób w kryzysie psychicznym 221

Indeks 225

O Autorze 235