

— Spis treści

Słowo od autorki / 12

Wstęp / 14

CZĘŚĆ I

Pacjentka psychiatryczna 21

ROZDZIAŁ 1 Diagnozy / 22

ROZDZIAŁ 2 Życie po diagnozie / 29

- Tożsamość
- Stygmatyzacja

ROZDZIAŁ 3 Hospitalizacje / 39

- Szpital publiczny
- Ośrodek interwencji kryzysowej
- Prywatna klinika
- Więcej o drapieżnikach
- Przepis na klinikę, potrzeby chorego

CZĘŚĆ II

Życie z chorobą – symptomy 66

ROZDZIAŁ 4 Depresja / 69

- Fazy popiołu
- Zmęczenie
- Zaburzenia poznawcze
- Fazy depresyjne w chorobie dwubiegunowej/schizoafektywnej
- Depresja w związku
- Smutek sam się pisze i rysuje
- „Dzień walki z depresją”

ROZDZIAŁ 5 Mania / 85

- Mania a hipomania
- Panseksualność
- „Chcę”
- Epizody mieszane
- Hipomania a postrzeganie społeczne

ROZDZIAŁ 6 Objawy psychotyczne / 100

- Epizody psychotyczne
- Halucynacje
- Urojenia
- Ataki psychotyczne – z notatnika objawów
- Skutki uboczne

ROZDZIAŁ 7 **Borderline** / 123

- Krótkie cięcie
- Hospitalizacja
- Kryteria
- Lektury
- Terapia
- Nowe leki
- Czuły Dorosły

ROZDZIAŁ 8 **Lęk** / 141

- Jeżozwierz
- Bezradna
- Skutki uboczne

CZĘŚĆ III

Strategie 150

ROZDZIAŁ 9 **Terapia** / 152

- Terapia systemowa
- Terapia w nurcie Gestalt
- Terapia jungowska
- Terapia skoncentrowana na emocjach (EFT)
- Terapia psychodynamiczna
- Terapia poznawczo-behawioralna
- Wybór

ROZDZIAŁ 10 **Praca z ciałem** / 166

- Ciało w podejściu Gestalt
- Ciało w chorobie
- Ciało w terapii
- Komunikaty
- Ciało publiczne

ROZDZIAŁ 11 **Sztuka** / 177

- Kwiatek do kożucha
- Złamana
- Początek
- Środek
- Odkrycie
- Ocalona
- Sztuki teatralne

ROZDZIAŁ 12 **Mindfulness** / 198

- Jezioro
- Oddychanie
- Relaksacja
- Medytacja
- Pozostałe strategie
- Podsumowanie

ROZDZIAŁ 13 **Sport, ruch i natura** / 224

- Nawyk
- Woda
- Ziemia
- Taniec
- Naturalnie

ROZDZIAŁ 14 **Relacje i więzi** / 237

- Związki partnerskie
- Przyjaźnie
- Nowe znajomości
- Rodzina
- Sieć wsparcia

Zakończenie / 257

- Zdrowe części
- Konfrontacja z przeszłością
- Mały miłośnik dumy

ANEKS I

Życie z osobą chorą
z perspektywy partnera życiowego 262
(PAWEŁ SOLARSKI)

ANEKS II

Q&A 292

ANEKS III

Sztuka teatralna *SPLATANIE* 304