

Spis treści

Wstęp	9
Część 1	
Moje nastoletnie dziecko ma depresję	15
Rozdział 1	
Depresja wpływa na życie rodziny, czyli co się zmienia	17
1.1. Rodzina jako system, czyli każdy wpływa na każdego	17
1.2. Emocjonalne koszty depresji w rodzinie	19
1.3. Stres w życiu rodziców a dbanie o własne potrzeby	29
1.4. Czy chorowanie ma jakieś dobre strony?	31
Rozdział 2	
Czy to moja wina, czyli wpływ sytuacji życiowej i przekonań rodziców na funkcjonowanie dziecka	45
2.1. Przemoc w rodzinie i najbliższym otoczeniu	46
2.2. Rozwód rodziców	50
2.3. Depresja rodzica	51
2.4. Przekonania rodziców i wpływ tychże przekonań na dziecko ..	52
2.5. Przekonania rodziców związane z chorobą dziecka	57
2.6. Kilka słów o poczuciu winy	60
Rozdział 3	
Co warto, a czego nie warto robić	67
3.1. Niezwracanie uwagi na emocje dziecka	67
3.2. Tolerowanie afektu, czyli przyzwolenie na zły nastrój dziecka	73
Rozdział 4	
Jak mogę pomóc?	87
4.1. Akceptowanie	87
4.2. Chwalenie i dowartościowywanie	107
4.3. Wspólny czas rodzica i dziecka	119
4.4. Egzekwowanie obowiązków	130

Rozdział 5

Depresja a nauka i chodzenie do szkoły	145
5.1. Rola szkoły w życiu nastolatków	145
5.2. Rozpoznanie depresji a chodzenie do szkoły	146
5.3. Powrót do szkoły po długim zwolnieniu	151
5.4. Przygotowanie do powrotu do szkoły	153

Część 2

Mam depresję – co mogę zrobić, żeby sobie pomóc?	157
Wprowadzenie	159

Rozdział 6

Jak rozmawiać z innymi o depresji?	161
---	-----

Rozdział 7

Depresja a aktywność: planowanie przyjemności, przyjaciele i sport	165
7.1. Unikanie	167
7.2. Klasyczna aktywizacja behawioralna, czyli planowanie przyjemnych zajęć	168
7.3. Planowanie przyjemnych zajęć w praktyce	173
7.4. Równowaga w życiu	182
7.5. Sport, czyli dlaczego wysiłek fizyczny pomaga w leczeniu depresji	185

Rozdział 8

Uwaga na niebezpieczne myśli!	189
8.1. Odróżnianie myśli od faktów	190
8.2. Zniekształcenia poznawcze	194
8.3. Dyskusja z automatycznymi myślami	200
8.4. Korzyści i straty wynikające z depresyjnego myślenia	204
8.5. Tort odpowiedzialności	206
8.6. Nauka chwalenia i doceniania siebie	208

Rozdział 9

Ja to nie tylko moje myśli. Techniki akceptacji emocji i uważności	211
9.1. Rozpoznawanie emocji	211
9.2. Ucieczka przed emocjami	216
9.3. Akceptacja emocji	219
9.4. Rozpoznawanie przyczyn emocji	221

9.5. „Upuszczanie” emocji	222
9.6. Uważność	223
9.7. Nieosądzanie	228
9.8. Działanie pod wpływem emocji	231

Rozdział 10

Perfekcjonizm, czyli jak radzić sobie z nadmiernymi wymaganiami	237
--	------------

Aneks 1

Materiały dla rodziców	243
-------------------------------------	------------

Aneks 2

Materiały dla nastolatków	259
--	------------

Bibliografia	299
---------------------------	------------