

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
--------------	----------

Terminologia	13
---------------------	-----------

Rozdział 1

Czym jest, a czym nie jest terapia?	15
--	-----------

O psychoterapii z różnych perspektyw	15
--------------------------------------	----

Co musi się wydarzyć, aby terapia była terapią?	27
---	----

A czym terapia nie jest?	38
--------------------------	----

Rozdział 2

Psycholog, psychiatra, psychoterapeuta – kto, kiedy i jak pomaga?	55
--	-----------

Kilka słów o „profesjonalnych siostrach” psychoterapii	55
--	----

Psycholog a psychiatra	66
------------------------	----

Kim jest psychoterapeut(k)a? Według zasad prawa versus według zasad przyzwoitości	72
--	----

Checklista: czy wybrany przez ciebie specjalista to ten odpowiedni?	76
--	----

Rozdział 3

Kiedy potrzebna jest terapia?	79
--------------------------------------	-----------

Czym jest zdrowie psychiczne i po czym poznać, że szwankuje?	81
---	----

Zaburzenia afektywne – związane z nastrojem	85
Zaburzenia adaptacyjne	100
Zaburzenia osobowości	102
PTSD oraz c-PTSD	106
Zaburzenia odżywiania	110
Zaburzenia snu	114
Zaburzenia seksualne	116
ADHD i spektrum autyzmu (ASD)	121
Zaburzenia psychotyczne – nie tylko schizofrenia	135
Uzależnienia	139

Rozdział 4

Psychoterapia niejedno ma imię – nurty i ich charakterystyka

145

Terapia psychodynamiczna	148
Terapia poznawczo-behawioralna	152
Terapia schematów	155
Terapia humanistyczna / Gestalt	157
Terapia systemowa	161
Terapia integracyjna	165
Terapia par	167
Terapia grupowa	169
Terapia uzależnień	171
Słowo końcowe: o czynnikach efektywności terapii	173

Rozdział 5

Najczęstsze pytania, obawy i dylematy osób

korzystających z terapii

179

Terapia w ramach NFZ	180
Terapia w prywatnym ośrodku	186
Najtrudniejszy pierwszy raz	189
Leki psychiatryczne	197
W trakcie terapii	206
Na zakończenie terapii	226

Rozdział 6

Alternatywy dla terapii w gabinecie

233

Telefony zaufania	234
Ośrodki interwencji kryzysowej	238
Całodobowe oddziały psychiatryczne	242
Dzienne oddziały psychiatryczne	250

Na koniec

255

Gdzie szukać pomocy?

259

Bibliografia, polecana literatura

261