

Spis treści

* * * 3

Część pierwsza

Jak zdobyć odwagę?	6
Jak dostrzec człowieka w kłopotach?	8
Komu pomagać?	13
Czy pomóc to znaczy pocieszyć?	14
Czy z pomocą należy spieszyć?	16
Przed wszystkim wysłuchać	18
Kiedy i jak długo słuchać?	19
Gdzie słuchać?	22
Jak słuchać?	24
Jak przerwać rozmowę?	29
Jak sobie to wszystko poukładać?	31
Jak się konsultować?	33
Co dalej?	36

Część druga

Kilka sytuacji szczególnych	38
Zespół urojeniowy	39
Głęboka depresja	44
Uzależnienia	49
Psychoza alkoholowa	54

Część trzecia	
Myśli samobójcze	56
Nieuleczalna choroba	60
Rzeczywista wina	62
Śmierć bliskiej osoby	65
Zamiary samobójcze w okresie dojrzewania	70
„Gra” w samobójstwo	72
Jeśli nie uda się zapobiec	76

Część czwarta	
„Gra” w beznadziejność	78

Część piąta	
W obliczu śmierci	82

* * *	91
-------	----