

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	9
Przedmowa	11
Rozdział 1	
Wiadomości wstępne	13
Rozdział 2	
Zrozumienie myśli samobójczych	29
Rozdział 3	
Odkrywanie przyczyn	53
Rozdział 4	
Radzenie sobie z kryzysem	65
Rozdział 5	
Zmniejszanie cierpienia emocjonalnego	83
Rozdział 6	
Pielęgnowanie samowspółczucia i akceptacji	101
Rozdział 7	
Przywracanie i wzmacnianie nadziei	115
Rozdział 8	
Umacnianie relacji z ludźmi	141
Rozdział 9	
Odnajdowanie sensu w życiu	161
Rozdział 10	
Dbanie o bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne	179
Rozdział 11	
Opracowanie planu na przyszłość	197

8 ● MYŚLI SAMOBÓJCZE. JAK POKONAĆ BÓL EMOCJONALNY, ODZYSKAĆ SIŁĘ I PRZYWRÓCIĆ ŻYCIU SENS

Aneks A

Do zaniepokojonych przyjaciół i członków rodziny	209
--	-----

Aneks B

Pomocne źródła	216
----------------------	-----

Podziękowania	218
---------------------	-----

Bibliografia	220
--------------------	-----