

SPIS TREŚCI

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?	7
WPROWADZENIE	9
CZĘŚĆ PIERWSZA	
CZY WSZYSTKO ZE MNĄ OKEJ?	13
Oznaki i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym	15
Zaburzenia nastroju	20
Zaburzenia lękowe	31
Zaburzenia uwagi	41
Trauma i zespół stresu pourazowego (PTSD)	44
Zaburzenia odżywiania	51
Psychoza	56
Ocena zdrowia psychicznego	60
CZĘŚĆ DRUGA	
ROZMOWA O ZDROWIU PSYCHICZNYM	65
Przygotowanie do rozmowy o zdrowiu psychicznym	70
Rozmowa z rodzicami lub opiekunami	79
Arkusz ćwiczeń. Przygotowanie do rozmowy	86
Arkusz ćwiczeń. Przykładowy list pomocny w rozpoczęciu rozmowy	90
CZĘŚĆ TRZECIA	
GDZIE SZUKAĆ PROFESJONALNEJ POMOCY?	93
Terapia – co, jak i dlaczego?	96

Terapia online	107
Aplikacje terapeutyczne	110
Gorące linie i telefony zaufania	112
Leki	115
Hospitalizacja	121

CZĘŚĆ CZWARTA

ZRÓB TO SAM – ZDROWIE PSYCHICZNE	126
Wstawanie z łóżka i trudności z opuszczeniem pokoju	129
Radzenie sobie z atakami paniki	133
Walka z samotnością	136
Radzenie sobie z nienawiścią do siebie	140
Co robić w razie myśli samobójczych?	145
Arkusze ćwiczeń. Poczucie bezpieczeństwa	154
Arkusze ćwiczeń. Praktykowanie radykalnej akceptacji	159
Unikanie pułapek myślowych	165
Arkusze ćwiczeń. Najgorsze scenariusze	174
Zarządzanie trudnymi emocjami	178
Odcięcie się od toksycznych wpływów	185
Arkusze ćwiczeń. Życiowy detoks	190

KOŃCOWE PRZEMYŚLENIA	193
-----------------------------------	------------

PRZYDATNE INFORMACJE	195
-----------------------------------	------------