

Spis treści

Ta książka miała nie powstać	7
Parę uwag, zanim zaczniemy na dobre	10
I. Upadek	13
Dzień, w którym umarłem	15
Dlaczego tak trudno zrozumieć depresję?	20
Piękny widok	22
Rozmowa przeszłości z teraźniejszością – część pierwsza	27
Leki	29
Zabójca	32
Rzeczy, które ludzie mówią osobom cierpiącym na depresję, a nie mówią w innych zagrożających życiu sytuacjach	33
Odwrotność efektu placebo	35
Pada, a ja nie mam parasola	38
Życie	45
Bezkres	48
Nadzieja, której nie było	50

Cyklon	53
Moje objawy	55
Bank złych dni	59
Co mówi depresja.....	60
Fakty	62
Głowa przy oknie	65
Całkiem normalne dzieciństwo.....	69
Wizyta.....	74
Chłopaki nie płaczą.....	76

II. Lądowanie	81
Kwitnąca wiśnia	83
Nieznane niewiadome	85
Umysł jest ciałem – część pierwsza.....	91
Psychol.....	92
Dni jak klocki jenga	96
Znaki ostrzegawcze.....	99
Demony	102
Istnienie	105

III. Powstanie	107
Co myślisz podczas pierwszego ataku paniki.....	109
Co myślisz przy tysięcznym ataku paniki.....	110
Sztuka samodzielnego chodzenia	111
Rozmowa przeszłości z teraźniejszością – część druga	121

Powody, dla których żyję	123
Miłość	126
Jak wspierać osobę z depresją i lękami.....	132
Błahy moment.....	134
Rzeczy, które mi się przydarzyły, a które wzbudziły więcej współczucia niż depresja	135
Życie na Ziemi oczami kosmity	137
Pusta przestrzeń.....	140
<i>Moc i chwała</i>	145
Paryż	153
Dlaczego jestem silny	159
Broń.....	164
Bieganie	166
Umysł jest ciałem – część druga.....	169
Znane osoby.....	172
Abraham Lincoln i smutny dar.....	178
Depresja jest.....	186
Depresja jest także	188
Rozmowa przeszłości z teraźniejszością – część trzecia	189
 IV. Życie.....	 193
Świat	195
Grzyb atomowy	197
Wielkie L	203
Zwolnij	206

Wzloty i upadki.....	210
Wtrącenie.....	211
Imprezy.....	212
#Reasonstostayalive.....	216
Co pogarszało mój stan	225
Co (czasami) poprawiało mi samopoczucie.....	227
 V. Istnienie	229
Pochwała wrażliwości	231
Jak być odrobinę szczęśliwszym od Schopenhauera?	235
Jak sobie pomóc	243
Przemyślenia na temat czasu	244
Formentera.....	246
Obrazy na ekranie	248
Małość	252
Jak żyć (40 rad, które wydają mi się pomocne, ale do których nie zawsze się stosuję)	253
Co mnie cieszyło od czasu, gdy myślałem, że nie będzie cieszyć mnie już nic.....	259
 Literatura uzupełniająca	262
Nota od autora i podziękowania.....	265
Podziękowania za korzystanie z utworu	270
Poszukiwanie pomocy w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym.....	272