

Spis treści

7 Wstęp

11 Depresja u dzieci i młodzieży — ogólny zarys problemu

- 12 Symptomy ogólne
- 14 Depresja — czynniki ryzyka
- 15 Depresja u dzieci i młodzieży — objawy
- 19 PHQ-9 — test dla młodzieży

23 Co zrobić, gdy młody człowiek ma depresję?

- 27 Rozmowa z lekarzem psychiatrą
- 34 Rozmowa z dziećmi i nastolatkami o depresji
- 34 Rozmowa z dziećmi
- 37 Rozmowa z nastolatkiem
- 40 Czego NIE MÓWIĆ dziecku z depresją?
- I co powiedzieć w zamian?

45 Samookaleczenia u nastolatków i dzieci

51 Samobójstwa wśród dzieci i młodzieży

- 56 Samobójcze sygnały ostrzegawcze
- 57 Co jeszcze można zrobić?

61 Leczenie

- 62 Leczenie wstępne
- 63 Różne rodzaje psychoterapii
- 65 Farmakoterapia
- 67 Psychoterapia

69 Drogi rodzicu! Zadbaj o siebie

- 72 Ćwiczenia relaksacyjne
- 72 Progresywna relaksacja mięśni metodą Jacobsona
- 74 Wizualizacja
- 75 Kontrolowane oddychanie
- 75 Odwrócenie uwagi

77 Wasze historie

- 78 Katarzyna
- 79 Ewa
- 82 Otylia
- 84 Nikola
- 85 Zuzanna
- 86 Weronika
- 88 Zosia
- 91 Karolina
- 92 Wiktoria

95 Ćwiczenia

- 96 Ćwiczenie 1. Wyzwij swoje myśli na pojedynek
- 96 Wyrzuć z siebie myśl
- 98 Ćwiczenie 2. Dziennik wdzięczności
- 102 Ćwiczenie 3. Wspomnienia
- 103 Ćwiczenie 4. Złość i gniew
- 106 Ćwiczenie 5. Dziennik pewności siebie
- 108 Ćwiczenie 6. Jak rozpoznawać swoje triggerry (wyzwalacze)
- 110 Ćwiczenie 7. Jak radzić sobie z gniewem
- 110 Rozpoznaj znaki ostrzegawcze
- 111 Dowiedz się, dlaczego jesteś zły
- 111 Zapisz to
- 111 Policz do 100
- 112 Wciśnij pauzę
- 112 Poruszaj się

- 112 Porozmawiaj z kimś
- 112 Zrelaksuj się
- 113 Ćwiczenie 8. Koncentracja

117 Kontrakt — wola życia i zaangażowanie w życie

121 Depresja — samodbanie (do przeczytania wspólnie z nastolatkiem)

- 122 Nawyki, które pomagają
- 122 Ciało
- 123 Relacje
- 124 Umysł
- 124 Opieka
- 125 Na koniec

127 Gdzie szukać pomocy?

- 128 Telefony dla rodziców
- 129 Telefony dla dzieci i młodzieży
- 129 Punkty pomocy dla dzieci i młodzieży

131 Podziękowania

- 133 Bibliografia