

Spis treści

Podziękowania	9
Przedmowa	13
Wstęp (wydanie poprawione, 1999)	15

Część I Teoria i badania

Rozdział 1. Przełom w leczeniu zaburzeń nastroju	30
Rozdział 2. Jak diagnozować własne nastroje — pierwszy krok w terapii	40
Rozdział 3. Rozumienie nastrojów: czujemy się tak, jak myślimy	49

Część II Praktyczne zastosowanie

Rozdział 4. Zaczynj od budowania szacunku dla samego siebie	72
Rozdział 5. Jak sobie radzić z apatią	98
Rozdział 6. Zapasy słowne — naucz się, jak odpowiadać, kiedy jesteś pod ostrzałem krytyki	142
Rozdział 7. Czujesz złość? Jakie masz IQ?	158
Rozdział 8. Zasady walki z poczuciem winy	203

Część III „Rzeczywiste” depresje

Rozdział 9. Smutek to nie depresja	234
--	-----

Część IV Zapobieganie depresji i rozwój duchowy

Rozdział 10. Przyczyna wszystkiego	258
Rozdział 11. Uzależnienie od aprobaty	279
Rozdział 12. Uzależnienie od miłości	298
Rozdział 13. Twoja praca to nie to samo co twoja wartość	312
Rozdział 14. Zdobądź się na odwagę i bądź przeciętny — sposoby na przewycięzanie perfekcjonizmu	335

Część V

Pokonać poczucie beznadziei i wygrać z samobójstwem

Rozdział 15. Ostateczne zwycięstwo — wybór życia	364
--	-----

Część VI

Jak sobie radzić ze stresem codziennego życia

Rozdział 16. Jak daję świadectwo temu, czego uczę	386
---	-----

Część VII

Chemia nastroju

Rozdział 17. W poszukiwaniu czarnej żółci	400
Rozdział 18. Ciało i umysł	424
Rozdział 19. Co trzeba wiedzieć o najczęściej przepisywanych lekach przeciwdepresyjnych	445
Rozdział 20. Przewodnik konsumencki po lekach przeciwdepresyjnych	480
Zalecane lektury	623

Obecnie jesteśmy w posiadaniu ogromnej liczby danych naukowych i wyników badań klinicznych, które wskazują na to, że człowiek może się nauczyć sterować i kontrolować zmiany nastroju i autodestrukcyjne zachowania, wprowadzając w życie kilka względnie prostych zasad i technik.

[...] Doktor Burns w sposób jasny i klarowny opisuje postępy i pozytywne aspekty naszej koncepcji depresji. Pokazuje, jak działają nowoczesne i skuteczne metody zmiany nastroju, jak wychodzić z nieprzyjemnych depresji i zmniejszać poziom dojmującego lęku. [...] *Radość życia, czyli jak zwyciężyć depresję* może się stać niezwykle pożytecznym przewodnikiem dla tych, którzy postanowili sami sobie pomóc.

Z przedmowy Aarona T. Becka

Książka *Radość życia, czyli jak zwyciężyć depresję* pomoże ci:

- ❧ **rozpoznać, co powoduje wahania nastroju,**
- ❧ **zdławić negatywne uczucia w zarodku,**
- ❧ **poradzić sobie z poczuciem winy,**
- ❧ **przezwyciężyć uzależnienie od miłości i akceptacji,**
- ❧ **zbudować poczucie własnej wartości,**
- ❧ **cieszyć się pełnią życia każdego dnia.**