

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Zdrowie psychiczne, czyli od czego	
wszystko się zaczyna.....	11
Czy zdrowie psychiczne to współczesny wymysł?	11
Czy istnieje osoba zdrowa psychicznie?.....	13
Czy Polacy chodzą do psychiatry?	16
Psychika ma swój organ	19
Lubimy być anty, czyli antypsychiatria.....	21
Rozdział 2. Czy depresja to choroba tylko naszej cywilizacji? ..	27
Temperament w czasach starożytnych.....	27
Depresja w Polsce	30
Kampanie społeczne.....	34
Rozdział 3. Depresja medycznie	41
Objawy depresji.....	42
Skąd bierze się depresja?.....	46
Teorie biologiczne	47
Teorie psychologiczne	50
Teoria neurorozwojowa.....	52
Rodzaje depresji	52
Rozdział 4. Depresja zakłada maskę.....	61
Depresja w chorobach przewlekłych	61
Depresja seniorów.....	62

Depresja w zaburzeniach osobowości.....	64
Depresja w zaburzeniach endokrynologicznych.....	67
Depresja a środki psychoaktywne.....	70
Rozdział 5. Czy to już czas na wizytę?	75
Smutek.....	75
Zaburzenia adaptacyjne, czyli czy złamane serce to już depresja?.....	79
Żałoba	85
Etap pierwszy – zaprzeczenie	86
Etap drugi – gniew	87
Etap trzeci – targowanie się	87
Etap czwarty – depresja.....	87
Etap piąty – akceptacja.....	88
Rozdział 6. Boli mnie głowa, czyli mam depresję?	93
Somatyczne objawy depresji.....	93
Czy somatyzacja musi trwać minimum dwa tygodnie?.....	96
Rozdział 7. Kto mi pomoże?	103
Z. czym do kogo?	103
Psychiatra.....	106
Psycholog	107
Psychoterapeuta.....	108
Coach.....	109
Rozkład na części pierwsze	111
Rozdział 8. Czy mój bliski jest chory?	117
Co powinno nas zaniepokoić w zachowaniu bliskiej osoby?.....	117
Jak mogę pomóc?	121
Jak rozmawiać z chorym?	129
Czego nie mówić osobie z diagnozą psychiatryczną?	131

Rozdział 9. Pierwsza wizyta.....	137
Jak pierwsza wizyta wygląda z perspektywy psychiatry?	137
Czy dla psychiatry istnieją tematy tabu?	140
Czego obawiają się pacjenci?	141
Czy mówić bliskim o rozpoznaniu?	143
Rozdział 10. Leczenie w pigułce	149
Grupy leków psychiatrycznych	149
Psychoterapia	154
Terapie wspomagające	159
Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego.....	160
Rozdział 11. Samobójstwo	165
Epidemiologia.....	165
Kto popełnia samobójstwo?	171
Zespół presuicydalny	174
Rozdział 12. Leczenie bywa trudne	179
Jak długo będę brać leki?	179
Czy depresję da się wyleczyć?	184
Życie po leczeniu	184
Pierwszy dzień bez tabletki	186
Słowniczek	189
Lista telefonów zaufania.....	198
Wybrana bibliografia.....	199