

Spis treści

Gdy bliska osoba jest w depresji	5
Depresja, ale jaka?	27
TEST: Jesteś odporny na depresję?	44
Nałóg depresji	47
TEST: Jak sobie radzisz z problemami?	64
Zdrowie psychiczne jako umiejętność	66
TEST: Jaki prowadzisz tryb życia?	81
Leczenie depresji sposobami niemedycznymi	84
Program wyzdrowienia z depresji według Jacka O.	87
Vitriol: Fundacja na rzecz Życia bez Depresji i Uzależnień	94
Avatar	96
Salwatoriańskie Centrum Formacji Duchowej w Krakowie	101
Anonimowi Depresanci	104
Dwanaście Kroków z komentarzem	111
Psychoterapie profesjonalne	116
Autoterapia rozumowa	118
Psychoterapia interpersonalna	133
Demografia depresji	140
Kobiety	143
Mężczyźni	157

Małe dzieci	169
Nastolatki	175
TEST: Sprawdź relacje ze swoim nastolatkiem	197
Pacjenci geriatryczni	199
Inni	210
Bezrobotni	212
Emigranci	215
Artyści	219
Geje i lesbijki	223
Księża	229
TEST: Jak sobie radzisz z rozstaniem i rozczarowaniami?	234
Zdrowie duchowe	236
TEST: Oddalić depresję	256
Problem jest w nas	258