

Przedmowa	7
Chorować na depresję to nie wstyd, chociaż czasem wstyd się do niej przyznać	7
1. Czym jest depresja?	9
Porada nr 1: Największy mit na temat depresji	9
Porada nr 2: Gdzie jest mój bliski? Czyli jak wytrzymać, czekając, aż wróci	11
Porada nr 3: Jak się objawia depresja?	13
Porada nr 4: Czym jest depresja, a czym nie jest?	16
Porada nr 5: Teraz to Ty jesteś opiekunem	17
2. Czy to aby na pewno depresja?	21
Porada nr 6: Jak odróżnić depresję od złego humoru, lenistwa czy złośliwości?	21
Porada nr 7: Czym jest spektrum depresji?	24
Porada nr 8: Czy nie wystarczy poczekać, aż depresja minie?	26
3. O lęku	29
Porada nr 9: Jak postępować z osobą, która odczuwa lęk?	29
4. Co dalej? Kiedy należy interweniować i jak to zrobić?	33
Porada nr 10: Czy nie wystarczy pójść do lekarza rodzinnego?	33
Porada nr 11: Iść do psychiatry czy do psychologa?	35
Porada nr 12: Psychiatria – córka neurologii	37
Porada nr 13: Sprawdź, czy sam nie potrzebujesz pomocy	40
5. Jak zaproponować bliskiej osobie wizytę u psychiatry, aby powiedziała „tak”?	43
Porada nr 14: Oprzyj się na motywacji wewnętrznej	43
Porada nr 15: Co robić w przypadku odmowy? Jak przekonać?	47
6. Kiedy bliski ma już diagnozę – trochę teorii	51
Porada nr 16: Trzy kluczowe elementy opieki nad bliską osobą	51
Porada nr 17: Problemy z pamięcią i skupieniem w depresji	54
Porada nr 18: Czy warto czytać o diagnozie w internecie?	56
7. Dlaczego warto stosować leki od psychiatry?	59
Porada nr 19: Skąd pochodzi czarny PR leków psychotropowych?	59
Porada nr 20: Mity na temat leków antydepresyjnych	63
Porada nr 21: Fakty na temat leków antydepresyjnych	68
Porada nr 22: Jak przekonać bliską osobę do przyjmowania leków?	71

8. Jak przyjmować leki, żeby nie zaszkodziły, tylko pomogły?	75
Porada nr 23: Dlaczego warto przyjmować leki o tej samej porze?	75
Porada nr 24: Jak budzić osobę z depresją?	77
Porada nr 25: Skutki uboczne – jak sobie z nimi radzić?	80
Porada nr 26: Jak wspierać bliską osobę w przyjmowaniu leków?	82
9. Lek działa lub nie działa – co dalej?	85
Porada nr 27: Dlaczego trzeba aż tak długo czekać na działanie leków?	85
Porada nr 28: Wybór jest duży, dlatego to tyle trwa	88
Porada nr 29: Daleko nam do medycyny spersonalizowanej, ale coraz bliżej	90
Porada nr 30: Jak zachować nadzieję?	92
10. Myśli samobójcze – co robić, czego nie robić?	97
Porada nr 31: Mogą być groźne, ale nie dla Ciebie	97
11. Jak zadbać o siebie, kiedy dbasz o kogoś?	101
Porada nr 32: Podstawy pielęgnacji własnej	101
Porada nr 33: Czy warto wiązać się z osobą chorą?	106
Porada nr 34: Wasza przyszłość	108
12. Co robić, czekając, aż lek zadziała?	113
Porada nr 35: Aplikacja Flow (w języku angielskim)	113
Porada nr 36: Aplikacje – SuperBetter, Calm, Headspace, Soultime (w języku angielskim)	115
Porada nr 37: Jak stworzyć własną aplikację?	117
Porada nr 38: Kiedy bliski będzie mógł wrócić do aktywności?	120
13. Co zrobić, żeby depresja nie wróciła?	123
Porada nr 39: Stale obniżajcie poprzeczkę	123
Porada nr 40: Podstawowe błędy opiekuna, których warto unikać	125
Porada nr 41: Daj się wypłakać	128
Porada nr 42: Wyczul się na sygnały ostrzegawcze	131
Porada nr 43: Wykorzystaj znajomość sygnałów ostrzegawczych	133
14. Porada nr 44: Nieoficjalny przewodnik po lekach o działaniu przeciwdepresyjnym	137
15. Porada nr 45: Wolni i szybcy metabolizerzy CYP450	151
Zakończenie	154