

Spis treści

Przedmowa	7
Podziękowania	11
Wprowadzenie	13
Rozdział 1	
Typowa depresja:	
mężczyzna, po którym widać, że jest w depresji	17
Rozdział 2	
Depresja w męskim wydaniu:	
mężczyzna, po którym nie widać, że jest w depresji	36
Rozdział 3	
Nawiązanie kontaktu z mężczyzną w depresji	54
Rozdział 4	
Porozumiewanie się z mężczyzną w depresji	75
Rozdział 5	
Nie jesteś workiem treningowym: ustalanie granic	91
Rozdział 6	
Jak mu pomóc: wsparcie psychologiczne	109
Rozdział 7	
Jak mu pomóc: leki	132
Rozdział 8	
Kwestia bliskości: seks i uczucia	147

Rozdział 9	
Poczucie winy i oczekiwania	169
Rozdział 10	
Zadbaj o siebie	181
Rozdział 11	
Wiedzieć, kiedy odejść	192
Słowniczek	205
Źródła informacji	208
Bibliografia	212