

Spis treści

Przedmowa	7
Wyniki badań	19
Anna (16 lat)	21
Feliks (12 lat)	35
Charlotte (9 lat)	45
Denise (14 lat)	53
Emilia (17 lat)	61
Co łączy te dzieci	67
Co dzisiaj dzieci mówią o swoim życiu	77
Szkoła wywiera presję	97
Zakończenie badań	102
Diagnoza	105
Wypalenie – nowa moda?	105
Częstość zaburzeń psychicznych wśród dzieci i młodzieży	108
Wypalenie, depresja z wyczerpania i depresje – błędne koło	142
Diagnoza: wypalenie	149

Przyczyny	153
Przyczyny historyczne	154
Przyczyny współczesne	174
Przyczyny dzisiaj: rodzina	186
Przyczyny dzisiaj: otoczenie	215
Przyczyny dzisiaj: szkoła	233
Presja osiągnięć	249
Terapia	257
Problem z ofertą terapeutyczną	260
Rozpoczęcie terapii	262
Psychoterapia	264
Prewencja albo „leczenie domowe”	266
Rodzinne wartości i światy	271
Zasada spotkania	281
Wspieranie bez przeciążania	285
Ekonomia i chciwość: osiągnięcia pod lupą	288
Nauczyć się żyć z ograniczeniami	296
Odprężenie	299
Wypalenie, presja osiągnięć i nasza odpowiedzialność	300
Posłowie	305
Podziękowania	315