

## SPIS TREŚCI

|                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| WSTĘP. DLA KOGO NAPISALIŚMY TĘ KSIĄŻKĘ? . . . . .                                                                             | 9   |
| 1. PSYCHIKA, ŻYCIE PSYCHICZNE . . . . .                                                                                       | 15  |
| 2. CHARAKTERYSTYKA DEPRESJI . . . . .                                                                                         | 23  |
| 3. PSYCHICZNE MECHANIZMY ADAPTACYJNE, KTÓRYCH PRAWIDŁOWE DZIAŁANIE<br>NIE DOPUSZCZA DO POJAWIANIA SIĘ DEPRESJI . . . . .      | 33  |
| 4. JAKIE SĄ PRZYCZYNY DEPRESJI – KILKA TEORII . . . . .                                                                       | 45  |
| 5. AUTOTERAPIA POZNAWCZA, CZYLI JAK NIE DOPUŚCIĆ,<br>BY NASZYM ŻYCIEM ZAWŁADNĘŁY OBJAWY DEPRESJI . . . . .                    | 97  |
| 6. PIERWSZA SESJA – WYWIAD WSTĘPNY. . . . .                                                                                   | 123 |
| 7. DRUGA SESJA. PREZENTACJA PODSTAWOWYCH INFORMACJI<br>O POZNAWCZEJ TEORII DEPRESJI I TERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ . . . . | 141 |
| 8. SESJA TRZECIA. . . . .                                                                                                     | 163 |
| 9. PODSTAWOWY CEL TERAPEUTYCZNY: ZAPOBIEGAĆ ROZWOJOWI DEPRESJI . . . .                                                        | 177 |
| 10. TECHNIKI ODWRACANIA UWAGI. TECHNIKA BIEGŁOŚCI I PRZYJEMNOŚCI.<br>TYGODNIOWY PROGRAM ZAJĘĆ . . . . .                       | 185 |
| 11. ROZPOZNAWANIE I WERYFIKACJA (ELIMINACJA)<br>NEGATYWNYCH MYŚLI AUTOMATYCZNYCH . . . . .                                    | 195 |
| 12. IDENTYFIKOWANIE, MODYFIKACJA I PODWAŻANIE<br>DYSFUNKCYJNYCH (DEZADAPTACYJNYCH) PRZEKONAŃ I ZAŁOŻEŃ (DPZ). . . .           | 219 |
| 13. POMOCNICZE TECHNIKI I SPOSOBY TERAPEUTYCZNE. . . . .                                                                      | 245 |
| ZAKOŃCZENIE . . . . .                                                                                                         | 257 |
| BIBLIOGRAFIA . . . . .                                                                                                        | 259 |
| ZAŁĄCZNIKI . . . . .                                                                                                          | 261 |