

ROZDZIAŁ I

Podstawowe pytania	07
1. Czym jest samobójstwo? <i>Tytus Koweszko</i>	07
2. Kto popełnia samobójstwo? <i>Tytus Koweszko</i>	12
3. Czy skłonności samobójcze są dziedziczne? <i>Tytus Koweszko</i>	14
4. Dlaczego ktoś sam chce pozbawić się życia? <i>Tytus Koweszko</i>	15
5. Co ułatwia ostateczną decyzję? Rola alkoholu i substancji psychoaktywnych <i>Jacek Gierus</i>	19

ROZDZIAŁ II

Rodzina i bliscy	29
1. Jak rozpoznać zagrożenie samobójcze? <i>Magdalena Więdłocha</i>	29
2. Jak rozmawiać o samobójstwie, żeby nie zaszkodzić? <i>Magdalena Więdłocha</i>	37

ROZDZIAŁ III

Pomoc specjalistyczna	40
1. Czym jest psychoterapia i jak może pomóc? <i>Jacek Gierus</i>	40
2. W czym może pomóc lekarz psychiatra? <i>Michał Piotrkowicz</i>	47

ROZDZIAŁ IV

Świat widziany oczami człowieka w kryzysie	52
<i>Tytus Koweszko, Magdalena Myszkowska</i>	

ROZDZIAŁ V

Rozmowy o samobójstwie: Mity i fakty	69
<i>Tytus Koweszko, Jacek Gierus</i>	

ROZDZIAŁ VI

Żałoba po samobójstwie	93
1. Mój bliski popełnił samobójstwo. Co dalej? <i>Magdalena Więdłocha</i>	93
2. Praca z pozostawionymi – postinterwencja. <i>Magdalena Więdłocha</i>	98

Rozdział VII

Gdzie uzyskam pomoc?	101
-----------------------------------	-----

Słowniczek terminów	106
----------------------------------	-----

Bibliografia	109
---------------------------	-----

O autorach	110
-------------------------	-----