

Spis treści

Podziękowania	9
Przedmowa	13
Wstęp	15

Część I Teoria i badania

Rozdział 1. Przełom w leczeniu zaburzeń nastroju	30
Rozdział 2. Jak zdiagnozować swoje nastroje. Pierwszy krok w terapii	38
Rozdział 3. Zrozumieć swoje nastroje. Czujesz się tak, jak myślisz	46

Część II Zastosowania praktyczne

Rozdział 4. Zacznij od budowania pewności siebie	66
Rozdział 5. Jak pokonać apatię	88
Rozdział 6. Werbalne judo. Naucz się bronić, kiedy znajdziesz się w ogniu krytyki	125
Rozdział 7. Czujesz gniew? Jakie jest twoje IQ?	139
Rozdział 8. Sposoby radzenia sobie z poczuciem winy	178

Część III „Rzeczywiste” depresje

Rozdział 9. Smutek to nie depresja	204
--	-----

Część IV Zapobieganie depresji i rozwój osobisty

Rozdział 10. Skąd się to wszystko bierze	226
Rozdział 11. Uzależnienie od aprobaty	244
Rozdział 12. Uzależnienie od miłości	260
Rozdział 13. Twoja praca nie determinuje twojej wartości	272
Rozdział 14. Odważ się być przeciętnym — sposoby pokonywania perfekcjonizmu	291

Część V

Obezwładniające poczucie beznadziejności i myśli samobójcze

Rozdział 15. Ostateczne zwycięstwo: wybór życia	316
---	-----

Część VI

Radzenie sobie ze stresem i napięciami w codziennym życiu

Rozdział 16. Jak przejść od słów do czynów	336
--	-----

Część VII

Chemia nastroju

Rozdział 17. W poszukiwaniu „czarnej zółci”	348
Rozdział 18. Ciało i umysł	371
Rozdział 19. Co powinieneś wiedzieć o najczęściej przepisywanych lekach przeciwdepresyjnych	388
Rozdział 20. Kompletny przewodnik pacjenta po terapii lekami przeciwdepresyjnymi ...	420
Postowie	551