

# SPIS TREŚCI

Wstęp	9
<b>Rozdział 1</b>	
<b>Zdrowie psychiczne i zaburzenia psychiczne</b>	<b>13</b>
Czym są zaburzenia psychiczne?	13
Umysł a ciało: zaburzenia psychiczne a zaburzenia somatyczne	18
Zdrowie psychiczne współcześnie	20
<b>Rozdział 2</b>	
<b>Czym jest depresja?</b>	<b>23</b>
Objawy depresji	24
Depresja, a może depresje?	32
Depresja maskowana. Czy depresja może się ukryć?	34
Czym depresja nie jest?	35
<b>Rozdział 3</b>	
<b>Zaburzenie dwubiegunowe, cyklotymia i dystymia: kluczowe różnice i podobieństwa</b>	<b>43</b>
Zaburzenie dwubiegunowe	46
Cyklotymia	50
Dystymia	51

## Rozdział 4

<b>Przyczyny powstawania depresji</b> .....	53
Teorie psychologiczne .....	54
Teorie biologiczne .....	59
Podsumowanie .....	75

## Rozdział 5

<b>Jak powszechna jest depresja? Epidemiologia</b> .....	77
Depresja w pandemii .....	82

## Rozdział 6

<b>Metody leczenia</b> .....	85
Trendy w leczeniu depresji .....	86
Farmakoterapia – leki przeciwdepresyjne .....	86
Psychoterapia – czy rozmowa może uleczyć? .....	107
Nowoczesne i specjalistyczne metody leczenia depresji .....	121
Metody wspomagające – styl życia, dieta i inne .....	140
Podsumowanie .....	157

## Rozdział 7

<b>Depresja i inne zaburzenia psychiczne</b> .....	159
Depresja i zaburzenia lękowe – podwójne brzemie .....	160
Depresja a zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych – błędne koło .....	162
Depresja i zespół stresu pourazowego .....	164

**Rozdział 8**

<b>Związek między chorobą fizyczną a depresją</b> .....	<b>167</b>
Depresja a choroby serca .....	167
Depresja a cukrzyca .....	169
Depresja a choroby autoimmunologiczne .....	170
Depresja a choroby endokrynologiczne .....	171
Depresja a przewlekły ból .....	172
Depresja a nowotwory .....	174
Podsumowanie .....	175

**Rozdział 9**

<b>Jak sobie pomóc i jak wspierać bliskich w depresji</b> .....	<b>177</b>
Jeśli chorujesz na depresję .....	178
Jeśli chcesz pomóc bliskiej osobie chorującej na depresję .....	180

<b>Bibliografia</b> .....	<b>183</b>
---------------------------	------------