

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp, czyli dla kogo i o czym jest ta książka	10
Część 1	
Depresja jako poważna choroba	15
Wprowadzenie	17
Rozdział 1	
Sytuacja rozwojowa nastolatków: trudności i wyzwania okresu dorastania	21
1.1. Etapy dorastania	22
1.2. Budowanie tożsamości	24
1.3. Konflikt pokoleń?	26
1.4. Grupa rówieśnicza	29
1.5. Marzenia i wyobrażenia	35
1.6. Funkcjonowanie poznawcze	37
1.7. Funkcjonowanie emocjonalne	43
1.8. Funkcjonowanie społeczne	44
Rozdział 2	
Czym jest depresja	49
2.1. Czy depresja jest chorobą?	49
2.2. Jak częsta jest depresja?	55
2.3. Po czym możemy rozpoznać, że nastolatka czy nastolatek choruje na depresję	58
Rozdział 3	
Kryteria diagnostyczne, czyli kiedy lekarz i psycholog wiedzą, że pacjent choruje na depresję	81
3.1. Kryteria diagnostyczne depresji	81
3.2. Skąd się bierze depresja, czyli dlaczego moje dziecko zachorowało?	91

Rozdział 4

Czy pogorszenie funkcjonowania nastolatka zawsze świadczy o depresji, czyli diagnoza różnicowa	99
4.1. Pojedynczy epizod depresji a depresja nawracająca (choroba afektywna jednobiegunowa)	99
4.2. Inne rodzaje zaburzeń nastroju	100
4.3. Zaburzenia, które można pomylić z depresją i które mogą z nią współwystępować	102

Rozdział 5

Wpływ depresji na myślenie i na emocje: niska samoocena, samooskarżanie, smutek i pustka	113
5.1. Model poznawczy	113
5.2. Przekonania kluczowe i schematy	116
5.3. Osobowości autonomiczna i socjotropiczna	119
5.4. Sposoby radzenia sobie i sztywność poznawcza	122
5.5. Triada poznawcza	125
5.6. Model atrybucji	126
5.7. Zniekształcenia poznawcze	128
5.8. Ruminacje	129
5.9. Błędne koła w depresji	134

Rozdział 6

Wpływ depresji na zachowanie: używki, komputer, samookaleczenia i inne	141
6.1. Sięganie po substancje psychoaktywne (używki)	144
6.2. Jeszcze o alkoholu	149
6.3. Korzystanie z komputera i internetu	151
6.4. Anoreksja jako maska depresji	156
6.5. Samookaleczenia	157

Rozdział 7

Samobójstwa dzieci i młodzieży	163
7.1. Rozpowszechnienie samobójstw	163
7.2. Myśli, groźby, tendencje i czyny samobójcze	164
7.3. Ocena ryzyka samobójstwa	166
7.4. Czynniki ryzyka samobójstwa	171
7.5. Co robić, gdy dziecko zgłasza myśli samobójcze?	173

Część 2

Leczenie depresji	179
Rozdział 8	
Czy depresja wymaga leczenia?	181
8.1. Gdzie szukać pomocy, czyli kto potrafi leczyć depresję	181
8.2. Podstawowe zasady leczenia depresji	183
8.3. Plan bezpieczeństwa, czyli uwaga na myśli i tendencje samobójcze	188
8.4. Skuteczność leczenia	192
Rozdział 9	
Psychoterapia	197
9.1. Na czym polega psychoterapia?	197
9.2. Rodzaje psychoterapii w leczeniu depresji	199
9.3. Jak wybrać psychoterapeutę?	206
9.4. Zasady prowadzenia psychoterapii	207
9.5. Rola rodziców w psychoterapii i leczeniu depresji u nastolatków	209
Rozdział 10	
Farmakoterapia	215
10.1. Leki stosowane w leczeniu depresji u nastolatków	215
10.2. Środki ostrożności w leczeniu depresji	225
Rozdział 11	
Leczenie w szpitalu	229
11.1. Dostępne formy leczenia szpitalnego	229
11.2. Wskazania do leczenia szpitalnego	230
11.3. Decyzja o hospitalizacji	232
11.4. Obawy dotyczące stygmatyzacji	238
11.5. Przyjęcie na oddział	239
11.6. Korzyści płynące z pobytu na oddziale	241
11.7. Kiedy dziecko nie chce opuścić oddziału	243
11.8. Życie pod kloszem	244
11.9. Strach przed powrotem do codzienności	247
11.10. Towarzystwo rówieśników w szpitalu	248
Komiks psychoedukacyjny 1	
Leczenie chorób psychicznych	251
Komiks psychoedukacyjny 2	
Psychoterapia depresji	261
Bibliografia	271