

SPIS TREŚCI

OD AUTORA	9
I DEPRESJA	11
1. DOLEK, CHANDRA CZY DEPRESJA?	
Różnice oraz teoria pozytywnej dezintegracji	13
2. DEPRESJA JEST CHOROBA	
Definicja	15
3. CZYM SIĘ RÓŻNI DEPRESJA U DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH?	
Objawy i różnice	17
4. WEŹ SIĘ W GARŚĆ	
Czyli czego nie mówić, a co mówić osobom z depresją	19
5. DLACZEGO MOJE DZIECKO?	
Czynniki i przyczyny (genetyczne, somatyczne, reaktywne)	21
6. CO ROBIĆ, JEŚLI DZIECKO ZACHORUJE NA DEPRESJĘ?	
Pomoc – ambulatorium czy szpital?	22
7. PSYCHIATRA, PSYCHOLOG CZY PSYCHOTERAPEUTA?	
Jak wygląda wizyta u lekarza psychiatrii i czym różni się psycholog od psychoterapeuty	26
8. FARMAKOTERAPIA, PSYCHOTERAPIA CZY JESZCZE COŚ INNEGO?	
Sposoby leczenia depresji	28

9. CO MÓWIĆ, JAK MÓWIĆ, A CZEGO NIE MÓWIĆ?

Sposoby komunikacji oraz wsparcie szkoły i bliskich	32
Dotrwać do kolejnego dnia – historia Marcina	35
Przed wszystkim akceptacja! – rozmowa z dr n. med. Anną Zielińską	39
Każdy ma prawo czuć się źle – historia Kasi	45
Na depresję warto patrzeć z szerszej perspektywy – rozmowa z dr. n. med. Sławomirem Murawcem	49

II SAMOBÓJSTWO

1. JAK WYŁAPAĆ NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY?

Ocena ryzyka, syndrom presuicydalny	57
-------------------------------------	----

2. CO MAM ROBIĆ?

Kiedy i jak reagować	61
----------------------	----

3. CO ROBIĆ, ABY SIĘ NIE WYDARZYŁO?

Profilaktyka depresji, samobójstw i zachowań ryzykownych	63
--	----

4. A JEŚLI JUŻ SIĘ STAŁO?...

Żałoba i jak mówić o samobójstwie do dzieci i młodzieży	68
Oddałabym wszystko, aby cofnąć czas... – historia Adasia	70
Czasem jutra może nie być... – rozmowa z Dorotą Zawadzką	73

III JEŚLI NIE DEPRESJA, TO CO?

1. SMUTEK, KTÓRY TRWA I TRWA...

Dystymia	91
----------	----

2. WZŁOTY I UPADKI

Zaburzenia afektywne dwubiegunowe	93
-----------------------------------	----

3. GDY DZIECKO SIĘ BOI

Lęk, fobie, fobia społeczna	96
-----------------------------	----

4. GDY PERFEKCJONIZM STAJE SIĘ PROBLEMEM

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne	102
----------------------------------	-----

5. DRUGA STRONA LUSTRA

Schizofrenia i zaburzenia psychiczne	105
--------------------------------------	-----

6. DIETA CZY CHOROBA	
Anoreksja i bulimia	109
7. OSOBOWOŚĆ BORDERLINE	
Choroba czy zaburzenie osobowości	117
8. POTRZEBA ZNIECZULENIA	
Alkohol, narkotyki, dopalacze	120
Uwierz, że możesz, a już będziesz w połowie sukcesu	
– historia Ani	123
Trzeba wiedzieć, kiedy poprosić o pomoc – historia Angeliki	126
Psychoterapeuta zawsze stoi po stronie pacjenta – rozmowa z Niną Szalas	128
IV DZIECKO KRZYWDZONE	135
1. ZACZYNA SIĘ OD KLAPSA...	
Przemoc fizyczna	137
2. NA MIŁOŚĆ TRZEBA ZASŁUŻYĆ...	
Przemoc psychiczna (emocjonalna)	139
3. DAJ WUJKOWI BUZI...	
Wykorzystywanie seksualne dzieci	143
Boję się, że ktoś mnie zrani – historia Patrycji	145
Rodzice, bądźcie uważni! – rozmowa z Jolantą Zmarzlik	148
V PROFILAKTYKA I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	161
1. NIE DAJĘ RADY...	
Sposoby radzenia sobie ze stresem	163
2. JA TEGO NIE PRZEŻYJĘ...	
Umiejętność przeżywania porażki – przygotowanie do dorosłego życia	166
3. NAUCZ DZIECKO MÓWIENIA NIE	
Trening asertywności	168

4. O JĘZYKU SERCA

Porozumienie bez przemocy	171
Trudno być dzieckiem w dzisiejszych czasach... – historia Karoliny i jej mamy	173
Aby wyszli na prostą... – rozmowa z dr hab. n. med. Barbarą Remberk	177
Gdzie można uzyskać POMOC?	183
PODZIĘKOWANIA	184