

Předmluva	7
Úvod	9
Co je deprese?	9
První díl: Jak pomoci sám sobě v depresi	11
1.1 Jak mi je	11
1.2 Diagnostická sebeobsluha deprese	17
1.3 Jak dochází k depresi	20
1.4 Dají se depresivní stavy navodit uměle?	23
1.5 Jak se dostat z jednou navozené deprese	27
1.6 Kdo se tak snadno do deprese nedostane	28
1.7 Naše depresivní nálady a naše myšlení	31
1.8 16 způsobů myšlení a postojů, které člověka snadno dostanou do deprese	38
1.9 Otázky, které by si měl klást ten, kdo se propadá do deprese	40
1.10 Jak zvládat těžkosti, s nimiž se při depresi setkáváme	41
Druhý díl: Jak pomoci lidem v depresi	65
2.1 Jak přistupovat k člověku, který je v depresi	65
2.2 Jak reagovat na nálady a emocionální stav lidí v depresi ...	69
2.3 Jak reagovat na různé způsoby myšlení a postoje lidí v depresi	82
2.4 Jak reagovat na různé způsoby chování a jednání lidí v depresi	92
2.5 Co je - podle soudobých poznatků - deprese	100
2.6 Jak častý je výskyt deprese	103
2.7 Jak se dnes léčí deprese	105
Závěr	115
Dodatek - Beckův dotazník deprese	117
Literatura	123