

# Obsah

Poděkování .....	10
Předmluva .....	12
Úvod (Upravené vydání, 1999).....	14
Odkazy .....	24

## Část I

<b>Teorie a výzkum</b> .....	25
<b>Kapitola 1: Průlom v léčbě poruch nálady</b> .....	26
<b>Kapitola 2: Jak si diagnostikovat nálady: první krok léčby</b> .....	33
<b>Kapitola 3: Jak porozumět svým náladám: cítíte se tak, jak myslíte</b> .....	40

## Část II

<b>Využití v praxi</b> .....	55
<b>Kapitola 4: Začněte tím, že si vybudujete sebevědomí</b> .....	56
<b>Kapitola 5: Nicnedělání: jak je porazit</b> .....	75
<b>Kapitola 6: Verbální judo: jak se naučit odmlouvat pro případ, že se ocitnete pod palbou kritiky</b> .....	108
<b>Kapitola 7: Jste naštvaní? Jaké máte IQ?</b> .....	120
Tak kdo vás vlastně štve? .....	123
<b>Kapitola 8: Jak porazit pocit viny?</b> .....	151
Kruh viny .....	154

## Část III

<b>„Realistické“ deprese</b> .....	171
<b>Kapitola 9: Smutek není deprese</b> .....	172
Proč má každý člověk svou hodnotu? .....	183

## Část IV

<b>Prevence a osobní růst</b> .....	189
<b>Kapitola 10: Důvod toho všeho</b> .....	190
Interpretace výsledků z dotazníku DAS.....	203
<b>Kapitola 11: Závislost na uznání</b> .....	207
Cesta k nezávislosti a sebeúctě .....	211

<b>Kapitola 12: Závislost na lásce</b> .....	220
<b>Kapitola 13: Vaše práce není vaše hodnota</b> .....	231
Platí, že práce = cena? .....	233
Čtyři cesty k sebevědomí .....	239
Únik z pasti úspěchu .....	242
<b>Kapitola 14: Odvažte se být průměrní! Jak přemoci perfekcionismus</b> .....	246
Proč je skvělé, dokáže-li člověk dělat chyby .....	259

## Část V

<b>Jak zvítězit nad beznadějí a sebevraždou</b> .....	267
<b>Kapitola 15: Konečné vítězství: rozhodnutí žít</b> .....	268
Jak vyhodnotit sebevražedné nutkání.....	270
Nelogičnost sebevraždy .....	271

## ČÁST VI

<b>Jak se vypořádat se stresem a s náporem každodenního života</b> .....	283
<b>Kapitola 16: Jak činím, co kážu</b> .....	284
Jak si poradit s nepřátelstvím: Muž, který vyhodil dvacet doktorů .....	285
Jak si poradit s nevděkem: Žena, která nedokázala poděkovat... ..	288
Jak si poradit s nejistotou a bezmocí: Žena, která se rozhodla spáchat sebevraždu.....	290

## Část VII

<b>Chemie nálady</b> .....	295
<b>Kapitola 17: Pátrání po černé žluči</b> .....	296
Hraje u deprese větší roli genetika, nebo vlivy prostředí? .....	297
Způsobuje depresi „chemická nerovnováha“ v mozku? .....	298
Jak funguje mozek? .....	299
Co se při depresi zvrtně? .....	303
Jak fungují antidepresivní léky?.....	307
<b>Kapitola 18: Problém mysli a těla</b> .....	314
Je-li deprese zděděná, neznamená to snad, že bychom ji měli léčit pomocí léků? .....	317
Je lepší být léčen pomocí léků, nebo pomocí psychoterapie?.....	318

<b>Kapitola 19: Co potřebujete vědět o běžně předepisovaných antidepresivech</b> .....	326
Proč mají antidepresivní léky vedlejší účinky?.....	340
Co mohu udělat pro to, abych těmto vedlejším účinkům předešel/a nebo je minimalizoval/a? .....	342
Poznámky a odkazy .....	345
O autorovi .....	347