

# Obsah

Poděkování	11
Úvod	14
<b>ČÁST PRVNÍ:</b>	
<b>POROZUMĚNÍ DEPRESI</b>	19
<b>1 Novodobá epidemie</b>	21
Antidepresivní životní styl	25
<i>Omega-3 mastné kyseliny</i>	28
<i>Duševní aktivita</i>	29
<i>Fyzická aktivita</i>	31
<i>Působení slunečního svitu – přírodní         fototerapie</i>	35
<i>Společenské zapojení</i>	36
<i>Kvalitní spánek</i>	39
Terapeutická změna životního stylu = nápad, jehož čas nadešel	40
<b>2 Co je deprese?</b>	44
Příznaky a diagnóza	46
Deprese v naší mysli	49
Stresová reakce	50
Frontální kůra	53
Spící mozek	54

Rizikové faktory	55
Nejnáročnější úkol	60
<b>3 Léčba deprese: Nejnovější poznatky</b>	63
Účinnost léků proti depresi: Jaké máme důkazy?	64
<i>Lepší než placebo?</i>	65
<i>Vedlejší účinky</i>	68
<i>Lepší už to nebude?</i>	72
Na Freudově gauči	72
Revoluce v psychoterapii – kognitivní terapie	73
Opravdu záleží na myšlenkách?	
Behaviorální aktivace	75
Psychoterapie v reálném světě	77
Zoufalá léčba	79
Ke slovu se dostává Terapeutická změna životního stylu	81

## ČÁST DRUHÁ:

### TERAPEUTICKÁ ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU

#### (ŠEST KROKŮ)

<b>4 Potrava pro mozek</b>	85
Hlava plná tuku	86
<i>Listy versus semena</i>	87
<i>Chemická nerovnováha</i>	90
<i>Obnova rovnováhy</i>	93
<i>Dlouhé a střední omega-3</i>	95
<i>Rybí tuk</i>	97
Důležité rady	99
<i>Tabulka 4-1</i>	100
Úprava dávkování	102
Časté otázky	104
Omega-3: závěrečná poznámka	109

<b>5</b>	<b>Nepřemýšlejte, konejte</b>	111
	Hloubání o věcech (ruminace)	114
	<i>Všímejte si</i>	116
	<i>Udělejte si v duchu soupis</i>	119
	<i>Tabulka 5-1</i>	120
	<i>Dávejte pozor na vysoce rizikové situace</i>	121
	Přesměrujte pozornost	123
	<i>Hledejte motivaci</i>	124
	<i>Najděte si náhradní činnost</i>	125
	<i>Tabulka 5-2</i>	126
	Dosáhněte rovnováhy	132
<b>6</b>	<b>Antidepresivní cvičení</b>	136
	Výmluvy	137
	Musí existovat lepší způsob	140
	<i>Cvičte tak, aby bylo cvičení aerobní</i>	143
	<i>Tabulka 6-1</i>	144
	<i>Vyberte si aktivitu</i>	145
	<i>Stanovte si předem jak dlouho a jak často</i>	147
	<i>Tabulka 6-2</i>	147
	<i>Udělejte si cvičení zábavné</i>	149
	<i>Vytvořte si rozvrh</i>	152
	<i>Udělejte si své cvičení jedinečné, ale flexibilní</i>	154
	<i>Bud'te zodpovědní</i>	154
<b>7</b>	<b>Budiž světlo</b>	157
	<i>Tabulka 4-1</i>	
	A zase ten serotonin	161
	O hodinách v nás	162
	Terapie jasným světlem	165
	Příroda versus fototerapeutická lampa	166
	Bližší informace o lampě	167

Působení jasného světla: časování	170
<i>Pozdní posun</i>	171
<i>Časný posun</i>	173
<i>Přerušovaný spánek</i>	174
<i>Zdravý spánek</i>	175
Nejčastější otázky	176
Vitamin D	180
<i>Doplněk stravy s vitamínem D</i>	183
<i>Pobyť na slunci</i>	185
<b>8 Zapojte se</b>	187
Jak se zapojit do společnosti	190
Přátelé	192
Přátelé na dálku	198
Problematické vztahy	201
Nenapravitelné vťahy	203
Kdy ze vztahu odejít?	205
Partneři	206
Pomoc s TLC	207
Poskytnutí společenské podpory	208
Důležité je dávat	209
Péče o domácí mazlíčky	211
Nalezení komunity	211
Závěrečná myšlenka	215
<b>9 Návyky zdravého spánku</b>	217
Kolik spánku potřebujeme?	219
Zdravý spánek	222
Podmiňte své tělo ke spánku	221
Problémy hypersomnie	235
Když všechno ostatní selže	235

## ČÁST TŘETÍ:

### PROVĚĎTE ZMĚNU

<b>10</b>	<b>Zkombinujte všechno dohromady</b>	241
	Ze všeho nejdřív navštivte lékaře	242
	Měřte pokroky	243
	Přehled programu TLC:	244
	1. týden	244
	2. týden	246
	3. týden	247
	4. týden	248
	5. týden	249
	6. týden	250
	7. týden	251
	8. týden	252
	9. až 12. týden	253
	Překonejte depresi na celý život	255
<b>11</b>	<b>Když se na cestě objeví překážka</b>	260
	Nejlepší úmysly	261
	Jak najít TLC terapeuta?	262
	Tipy pro odstraňování problémů	265
	Tabulka 11-1	265
	Když TLC nepomůže	268
	Zdravotní komplikace	269
	Psychiatrické komplikace	270
	Povýšení antidepresivního životního stylu	
	na vyšší úroveň	274
	<i>Zvýšení dávky cvičení</i>	275
	<i>Zvýšení příjmu omega-3</i>	276
	<i>Snížení množství cukru ve stravě</i>	277
	<i>Zvýšená konzumace tryptofanu</i>	278
	<i>Zvýšený příjem vitamínu D</i>	280

<i>Prodloužení pobytu na slunci</i>	280
Omezení stresu	281
Dodatek A: Stupnice měření deprese	284
Dodatek B: Graf pro sledování příznaků deprese	286
Použitá literatura	287
Rejstřík	296