

# Obsah

<b>Dva příběhy před úvodem...</b>	11
<i>Dcera dvou vědců, kteří nemají čas</i>	11
<i>Většina ostatních mladých posedávala po lavičkách...</i>	13
<b>Úvod</b>	17
PRVNÍ KAPITOLA	
<b>Jak porozumět depresi</b>	19
<i>Táta v batohu</i>	21
<b>Co je to deprese</b>	26
Normální smutek	26
Deprese jako nemoc	27
<i>Měsíce prázdná</i>	28
Mýty a předsudky o depresi	30
<b>Typy deprese</b>	30
Depresivní epizoda	30
<i>Nechuť cokoliv dělat</i>	31
Rekurentní depresivní porucha	32
Dystymie	32
<i>Dobře se necítí nejméně deset let</i>	33
Bipolární (maniodepresivní) porucha	33
<i>Náladu má úžasnou</i>	34
<i>Mohl pracovat denně 20 hodin a necítil se unavený</i>	35
Sezonní afektivní porucha	36
<i>Podzimní nadměrná únava</i>	36
Reaktivní porucha nálady (reaktivní deprese)	37
<i>Prázdná po smrti nejbližšího</i>	38
Smíšená úzkostně depresivní porucha	39
<i>Nikommu už nejsem prospěšná</i>	39
Krátká rekurentní depresivní porucha	40
<i>Manžel má milenkou, já whisky</i>	40
Poporodní deprese	41
<i>Co když Janička bodnu?</i>	43
Deprese v menopauze	44

Larvovaná deprese .....	44
Deprese v pozdním věku .....	44
Deprese při tělesném onemocnění .....	45
<b>Příznaky deprese .....</b>	<b>45</b>
<i>Perfektně vyždímaný</i> .....	46
Porucha nálady .....	47
Depresivní myšlenky .....	49
<i>Přetížená starostmi a obavami</i> .....	51
Situace, které spouštějí depresivní myšlenky .....	53
Depresivní chování .....	53
Tělesné příznaky deprese .....	55
<i>Zkouška, nebo rakovina?</i> .....	56
Bludný kruh depresivního prožívání .....	57
<b>Kdo je zranitelný vůči depresivní poruše .....</b>	<b>58</b>
Faktory dědičnosti .....	60
Naučené faktory citlivosti/odolnosti ke stresu .....	61
<i>Premiantka Marie</i> .....	63
Léky, alkohol a drogy jako spouštěče deprese .....	66
Neurobiologické systémy .....	66
Kognitivně-behaviorální model .....	68
Psychodynamický model .....	69
<b>Deprese a blízcí .....</b>	<b>70</b>
<b>Jak můžete sami hodnotit svoji depresi .....</b>	<b>73</b>
Beckova stupnice pro posuzování závažnosti deprese .....	73
Denní záznam nálady .....	76
<b>DRUHÁ KAPITOLA</b>	
<b>Jak se depresivní porucha léčí .....</b>	<b>79</b>
<b>Léčba depresivních stavů .....</b>	<b>79</b>
<b>Farmakoterapie .....</b>	<b>80</b>
Antidepresiva .....	80
Trvání léčby antidepresivy .....	82
Vedlejší účinky léčby antidepresivy .....	82
Mýty a předsudky o léčbě psychofarmaky .....	83
Další léky používané při léčbě deprese .....	85
<b>Psychoterapie .....</b>	<b>86</b>
Kdo je to psychoterapeut .....	87

Individuální psychoterapie .....	88
Skupinová psychoterapie .....	88
Rodinná nebo manželská terapie .....	88
Kognitivně-behaviorální terapie .....	89
Další možnosti léčby .....	91
<b>Co dělat a co nedělat v průběhu deprese</b> .....	91
Poznat, že něco není v pořádku .....	94
Nezůstat v tom sám .....	94
Najít si kompetentní osobu .....	95
TŘETÍ KAPITOLA	
<b>Zvládání deprese</b> .....	96
<b>Bludný kruh deprese</b> .....	96
<b>Postupné zvyšování aktivity</b> .....	100
První krok: sebezpozorování .....	102
Obvyklé problémy při sebezpozorování .....	103
Druhý krok: plánování předem .....	103
Zvládání praktických úkolů .....	105
Obvyklé problémy při plánování .....	105
Myšlenky, které vám brání ve zvýšení aktivity .....	107
<b>Vliv myšlení na náladu</b> .....	110
Zkoumání pravdivosti automatických myšlenek .....	114
<i>Marie občas naplácá dětem</i> .....	116
<i>Prázdné hnízdo</i> .....	118
<i>Jsem úplně neschopná jako matka</i> .....	118
Záznam automatických myšlenek .....	119
„Horké“ a „chladné“ automatické myšlenky .....	121
Behaviorální experimenty .....	122
<i>Vlastiny experimenty</i> .....	122
<b>Depresivní omyly v myšlení</b> .....	125
Přehánění a katastrofizování .....	126
Nadměrné zevšeobecňování .....	127
Diskvalifikace pozitivního .....	128
Selektivní abstrakce .....	128
Negativní věštby .....	129
Personalizace .....	129
„Černé brýle“ .....	130
Nálepkování .....	130

Čtení myšlenek .....	131
Teror „bychů“ a „musů“ .....	131
Myšlení „všechno, nebo nic“ .....	132
Argumentace emocemi .....	132
<b>Životní nastavení .....</b>	<b>135</b>
Škodlivé předpoklady .....	136
Jádrová schémata .....	138
Identifikace škodlivých předpokladů .....	139
Zpochybnění škodlivých předpokladů .....	142
<i>Abych byl šťastný, musí mě mít všichni rádi</i> .....	145
<b>Relaxace a imaginace .....</b>	<b>145</b>
Proč je relaxace důležitá .....	147
Uvědomění si přirozeně relaxovaných chvil .....	148
Podmínky pro dobrou relaxaci .....	149
Nácvik relaxace .....	151
Progresivní relaxace .....	152
Zkrácená progresivní relaxace .....	153
Podmíněná relaxace .....	154
Rychlá relaxace .....	154
Aplikovaná relaxace .....	155
Imaginace .....	156
<b>Příjemné aktivity .....</b>	<b>158</b>
Vztah příjemných aktivit a deprese .....	158
<i>Zahrádka</i> .....	159
Příjemné aktivity, které zpravidla ovlivňují náladu .....	160
Problémy, které brání pěstování příjemných aktivit .....	161
Plánování příjemných aktivit .....	161
Aktivity typu A a B .....	163
Formulace plánu .....	163
<i>Zvýšení počtu příjemných aktivit</i> .....	164
<b>Komunikační dovednosti – asertivitou proti depresi .....</b>	<b>165</b>
<b>Další problémy spojené s depresí .....</b>	<b>166</b>
Riziko sebevraždy .....	166
Návykové látky: drogy a alkohol .....	166
Sebedestruktivní vzorce .....	167
Léčba deprese a těhotenství .....	170

<b>Příprava na budoucnost</b> .....	171
Užívání léků .....	172
Sociální síť .....	172
Pravidelný kontakt s lékařem .....	173
Hospitalizace .....	173
<b>Udržování odolnosti vůči stresu</b> .....	173
Krizový plán .....	173
Jak se vyrovnat s nezdary .....	174
Změna životního stylu .....	175
<b>Tělesný pohyb</b> .....	176
<b>Závěr</b> .....	178
<b>Doporučená literatura</b> .....	179