

Obsah

1. kapitola: Co je deprese	7
Obrazy deprese	8
Melancholie	11
Freud	11
Objev antidepresiv	11
Typy deprese	12
2. kapitola: Příznaky	17
Vnější známky	17
Deprese zevnitř	28
Druhy deprese	37
Shrnutí	37
3. kapitola: Diagnóza	39
Potřeba znalostí	39
Pacient a lékař	40
Stigma duševní nemoci	46
4. kapitola: Příčiny	48
Potenciální spouštěče	48
Sociální příčiny	51
Muži a ženy	53
Psychické faktory	56
Tělesné příčiny	58
5. kapitola: Léčba	63
Potřeba léčby	63
Možnost si popovídat	64
Profesionální pohovor	68
Medikace	75

6. kapitola: Alternativní přístupy	85
Akupunktura	85
Homeopatie	86
Bylinky	86
Aromaterapie	87
Relaxace	90
Tělesné cvičení	94
Strava	94
Pomoz si sám	95
7. kapitola: Důsledky	99
Strach o sebe	99
Sebevražda	99
Diagnóza starších osob	102
Deprese a zaměstnání	103
Deprese a vztahy	104
Děti a deprese	105
Závěrem	106
Literatura	107
Užitečné adresy	108