

Obsah

Předmluva	5
Poděkování	9
Pozvánka	10
1. V krajině depresí	
Seznámení s nemocí	13
2. Hluboká jáma	
Nastupují zmatek a chaos	47
3. Kluzký svah	
Propad do deprese	59
4. Na okraji	
Vábení sirény temnot	69
5. Záchytné kameny	
Diagnóza a odhalení	87
6. Hledání cesty	
Naučte se přijmout nemoc a převzít odpovědnost	105
7. První kroky k uzdravení	
Vyhledejte profesionální pomoc	121
8. Společníci na cestách	
Pomoc rodiny a přátel	153
9. Držte směr	
Strategie pro pohodu	187

10. Výhled z vrcholku

Některá pozitiva

215

Tipy od autorů

Jak zůstat v pohodě

231

Doslov

236

A co dál

238

Slovníček

240

Použitá literatura

246