



OBSAH

PŘEDMLUVA	11
Co je účelem této knížky?	11
ÚVOD	13
Co je deprese?	13
ČÁST I. JAK POMOCI SÁM SOBĚ V DEPRESI	15
I. JAK MI JE	16
A. Jak se cítím	16
B. Na co myslím	17
C. Co dělám (jak se chovám)	18
D. Tělesné příznaky deprese	19
Nejpodstatnější znaky deprese.	20
Pohled komise odborníků na příznaky deprese	21
Co se rozumí slovem deprese	22
II. DIAGNOSTICKÁ SEBEOBSLUHA	24
CES – D	24
Tvrzení určená ženám:	25
Tvrzení určená mužům:	25
Vyhodnocení	26
Co s tímto výsledkem vyšetření?	26
III. JAK DOCHÁZÍ K DEPRESI?	28
Příčiny deprese, které spočívají v narušeném životním stylu (v tom, jak nezdravě žijeme)	29
Tělesné (biologické) příčiny, například předcházející onemocnění, nemoc	29
Vyšší citová zranitelnost	29
Zážitek selhání a „hříchu“	30
Obtížné životní zkoušky	30
Osamění	31
Existenční prázdnota	31
Biologické faktory	31
Špatné mezilidské vztahy	31
Širší sociálně-kulturní faktory	32



Existence „nemoudrých“ představ, myšlenek, přesvědčení a očekávání	32
IV. DAJÍ SE DEPRESIVNÍ STAVY NAVODIT UMĚLE? . . .	33
Jak se přišlo na to, jak vzniká deprese	33
V. JAK SE DOSTAT Z JEDNOU NAVOZENÉ DEPRESE? . .	38
Je možno depresi předejít?	38
VI. KDO SE DO DEPRESE TAK SNADNO NEDOSTANE? . .	40
VII. NAŠE DEPRESIVNÍ NÁLADY A NAŠE MYŠLENÍ . . .	43
Základní poznatky	43
Způsoby vidění a interpretace sebe, budoucnosti a světa zavádějící lidi do deprese	44
Nesprávné a z hlediska zrodu deprese nebezpečné způsoby myšlení	46
Černobílé myšlení	46
Příliš rychlé zobecňování	47
Vymýšlení si	47
Čtení myšlenek	48
Prorokování	49
Nepřiměřené sebeobviňování	49
Katastrofický způsob myšlení	50
Přehlížení kladů	50
Perfekcionismus	51
„Musismy a nesmismy“	51
Závěr	51
VIII. ŠESTNÁCT ZPŮSOBŮ MYŠLENÍ A POSTOJŮ, KTERÉ ČLOVĚKA SNADNO DOVEDOU DO DEPRESE	53
Desatero přikázání ke zničení sebe sama	54
IX. OTÁZKY, KTERÉ BY SI MĚL KLÁST TEN, KDO SE PROPADÁ DO DEPRESE	56
X. JAK ZVLÁDAT TĚŽKOSTI, S NIMIŽ SE V DEPRESI SETKÁVÁME	58
Nečinnost	58
Dvě falešné představy	59
Co tedy dělat proti depresivní nečinnosti?	60
Jakou hodnotu má čin v situaci deprese?	61
Oč se tedy v depresi pokusit?	61
Je povzbuzující vidět, co jsem udělal(a)	62



Je povzbuzující ocenit, co jsem udělal(a)	63
Jakou radost mi udělalo to, co jsem dokázal(a)	63
Sebekritika	64
Co se rozumí sebekritikou?	64
Údaje, s nimiž pracujeme při sebehodnocení	64
Tušení	65
Testování hypotéz	65
Kritika	66
Nebezpečný postoj ke kritice a sebekritice	67
Nebezpečné ostří osobní kritiky	67
Jak bezpečně zvládat kritiku a sebekritiku	68
Sebeobviňování	70
Katastrofické myšlení	70
Vina	71
Proč dochází k nadměrnému sebeobviňování?	72
Co dělat v situacích, kdy někdo v depresi trpí přebujelým pocitem viny?	73
Jak jednat s člověkem, který se trápí tím, že „zhřešil“	74
Upadající sebevědomí	75
Jak se zjišťuje míra sebehodnocení a sebecenění?	76
Jak zvýšit úroveň vlastního sebehodnocení a sebevědomí?	78
Nerozhodnost	79
Jak zvládat nerozhodnost	80
Beznadějnost	81
Sebevražedné myšlenky při depresi	83
Na závěr	85

ČÁST II. JAK POMOCI LIDEM V DEPRESI 87

I. JAK PŘISTUPOVAT K ČLOVĚKU, KTERÝ JE V DEPRESI 88

Jak být člověku v depresi pomocí	88
Vstřícnost	89
Otevřenost	89
Aktivita	89
Ochota	89
Opravdovost	89
Úcta	90
Odstup	90
Znalosti	90

Dvě strany lásky	90
Laskavost	91
Přísnost	91
Chyby, které děláme a kterým bychom se měli vyhnout	92
Odlišnosti, které jsou dány různým zdravotním stavem	92
Zlehčování	92
Problematické odpočívání	92
Samostatné rozhodování	92
Přímé a nepřímé vedení	93
Slova nenahrazují činy	93

II. JAK REAGOVAT NA NÁLADY A EMOCIONÁLNÍ STAV LIDÍ V DEPRESI 94

Pozorování a porovnávání	95
Naslouchání	95
Vcítění – empatie	96
Sdílení zkušeností	96
Meditace	97
Využití slovníku emocí	98
Dvoupólový pohled na naše emoce	99
Odečítání emocí z obličeje druhého člověka	101
Hraní rolí	101
Dotazníky deprese	102
Otázky, které bychom měli klást lidem v depresi	103
Otázky určené lidem, u nichž máme podezření na dvoupólovou depresi	104
Nebezpečí sebevraždy u lidí s příznaky deprese	105
Jak časté jsou sebevraždy?	105
Jak zacházet s poznáním emocionálního stavu	108
Ozdravující vliv sdělení emocí	108
Sdělení emocí jako pomoc pomocníkovi	108
Reaktivní deprese	108
Ztráta	109
Varování	110

III. JAK REAGOVAT NA RŮZNÉ ZPŮSOBY MYŠLENÍ A POSTOJE LIDÍ V DEPRESI 111

Vztah našich emocí, citů a nálad k tomu, co a jak si myslíme	111
Cesty našeho poznávání světa a myšlení	111
Příjem informací – vnímání	111



Atribuce – přisuzování příčin	112
Přesvědčení – čemu věříme – víra	112
Očekávání	112
Hodnoty	113
Kognitivní teorie deprese	114
Kognitivní psychoterapie	115
Které způsoby myšlení je třeba při psychoterapii deprese změnit?	115
Nebezpečné druhy přesvědčení	117
Když se stane něco zlého	117
Když se stane něco dobrého	118
Jak pomáhat lidem v depresi změnit jejich přesvědčení, které je do deprese uvádí.	119
Metoda A B C	119
Metoda STOP – okamžité zástavy depresivního myšlení	120
Změna žebříčku hodnot	122

IV. JAK REAGOVAT NA RŮZNÉ ZPŮSOBY CHOVÁNÍ A JEDNÁNÍ LIDÍ V DEPRESI 124

Vztah mezi tím, co si myslíme, a jak se chováme v depresi	124
Co dělá a co by mohl dělat ten, kdo je v depresi?	125
Co dělá člověk v depresi.	126
Záznam denní činnosti	126
Postupné zvyšování aktivity	128
Experimentování	128
Výcvik asertivity	129
Výcvik v relaxaci	129
Zpěv a hudba	130
Čtení humorných knih	131
Tělesné cvičení	131
Dobrý životní styl	131
Jak postupovat	132
Závěr	133

V. CO JE – PODLE SOUDOBÝCH POZNATKŮ – DEPRESE? 134

Co se děje v mozku člověka v depresi?	134
Hormonální činnost v depresi	134
Neurotransmitery	135
Obraz deprese v EEG	135
Co se dělo v psychice člověka v depresi	136



Co se odehrává v duši člověka v depresi	136
Dědičnost	137
VI. JAK ČASTÝ JE VÝSKYT DEPRESE?	139
Statistická dynamika – jak se mění výskyt deprese v čase	140
Deprese u mužů a deprese u žen	140
Sociální a kulturní rozdíly ve výskytu deprese	140
VII. JAK SE DNES LÉČÍ DEPRESE?	141
Psychoterapie deprese	141
Psychoanalýza	142
Kognitivní psychoterapie	143
Podpůrná psychoterapie	145
Skupinová psychoterapie	145
Duchovní péče o lidi v depresi	146
Jak postupuje v boji s depresí křesťanská víra?	146
Farmakoterapie deprese	149
Tricyklická antidepresiva	149
MAO – inhibitory monoaminové oxidázy	150
Lithium	150
Antidepressivní léky jiné chemické povahy	150
Účinnost antidepressivní terapie	151
Na závěr kapitoly o léčbě deprese	151
VIII. ODPOUŠTĚNÍ JAKO NADĚJNÁ CESTA Z DEPRESE	152
Jak tedy postupovat, chceme-li někomu něco odpuštět a tím i sobě ulevit?	156
IX. NADĚJE JAKO PODSTATNĚ DŮLEŽITÝ FAKTOR ZVLÁDÁNÍ DEPRESE	158
Cíle	160
Cesta	161
Posilování snahy a vůle	162
Překážky v cestě	163
ZÁVĚR KNIHY	165
DODATEK	167
Beckův inventář deprese	167
Instrukce k vyplnění dotazníku	167
Vyhodnocení	170
LITERATURA	173