

Obsah

Poděkování	5
Předmluva	13
Úvod	15
Část 1	
Co je špatně?	19
KAPITOLA 1	
Deprese: Fakta	20
Slavní lidé trpící depresí	21
Jak poznat, jestli máš depresi (dotazník)	25
Poznámka o depresi u dospívajících	26
Tip pro přežití č. 1: Dopřej si pohyb	29
KAPITOLA 2	
Typy deprese	32
Velká deprese	34
<i>Angeyin příběh</i>	35
Dystymie	37
Bipolární afektivní porucha	38
<i>Ambeřin příběh</i>	41
Dobrá, mám depresi. Co teď?	44
Tip pro přežití č. 2: Dej si pauzu	45
Relaxační cvičení	46

KAPITOLA 3

Jak deprese působí na mozek	48
Když spolu mozek a tělo přestanou „mluvit“	50
Příčiny deprese	52
<i>Davidův příběh</i>	54
<i>Ceřin příběh</i>	56
<i>Paulův příběh</i>	64
Tip pro přežití č. 3: Dopřej si trochu zábavy	66

KAPITOLA 4

Drogy, alkohol a deprese	68
Co se děje, když zneužíváš drogy a alkohol?	69
<i>Heidin příběh</i>	73
Zneužívání versus závislost	76
Duální diagnóza	77
Jak získat vládu nad svým životem	78
<i>Shaneečin příběh</i>	79
Zdroje pomoci při zneužívání návykových látek	81
Tip pro přežití č. 4: Jez kvalitní jídlo	82

KAPITOLA 5

Deprese a sebevražda	86
<i>Rylandův příběh</i>	89
Nikdo doopravdy nechce umřít	91
Ohrožení teenageři	95
<i>Heatheřin příběh</i>	97
Tip pro přežití č. 5: Mluv o tom	99
Důležitá čísla	101

Část 2

Jak si opatřit pomoc a udržet se v pohodě 103

KAPITOLA 6

Kdo a co může pomoci 104

Léčba deprese 107

Psychoterapie 108

MacKenziin příběh 111

Léky na depresi 112

Shawnellin příběh 118

Tip pro přežití č. 6: Vydrž 121

Zapisuj si své nálady 122

Tabulka nálad 124

KAPITOLA 7

Jak zůstat v pohodě 126

Tipy, jak se udržet při síle 126

Tylerův příběh 131

Tip pro přežití č. 7: Vyživuj svou duši 133

Deset základních otázek 135

Otázky a odpovědi 136

Slovo závěrem 140

Může z toho vzejít něco dobrého? 142

Poznámka pro rodiče 144

Zdroje 147

O autorce 149

Tato kniha, stejně jako Angie, Amber, David, Cera, Paul, Heidi, Shaneka, Heather, MacKenzie, Shawnelle a Tyler, kofina jejich stránkách