

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>Co je to deprese?</b>	<b>9</b>
Normální smutek .....	9
Deprese jako nemoc .....	10
<b>Typické příznaky deprese</b>	<b>13</b>
Porucha nálady .....	14
Depresivní myšlenky .....	16
Depresivní chování .....	18
Depresivní tělesné příznaky .....	20
Vztahy a deprese .....	21
Deprese a tvořivost .....	22
Hodnocení deprese .....	26
<i>Beckova stupnice pro posuzování závažnosti deprese</i> .....	26
<b>Typy deprese</b>	<b>30</b>
Velká depresivní porucha .....	30
Rekurentní depresivní porucha .....	31
Dystymie .....	32
Maniodepresivní porucha .....	33
Sezonní afektivní porucha .....	35
Reaktivní porucha nálady .....	36
Smíšená úzkostně depresivní porucha .....	38
Krátká rekurentní depresivní porucha .....	39
Poporodní deprese .....	40
Deprese v menopauze .....	41
Larvovaná deprese .....	41
Deprese v pozdním věku .....	42
Deprese při tělesném onemocnění .....	42
<b>Příčiny deprese</b>	<b>43</b>
Faktory dědičnosti .....	43
Vlivy výchovy .....	44
Vliv životních událostí .....	44
Biochemické pochody v mozku .....	46
Psychologické vlivy .....	48

Sociální okolnosti deprese.....	48
Léky, alkohol a drogy .....	49
Mezilidské vztahy .....	49
<b>Bludný kruh deprese</b>	<b>51</b>
<b>Léčba</b>	<b>53</b>
Léky.....	53
<i>Antidepressiva</i> .....	54
<i>Trvání léčby antidepressivy</i> .....	57
<i>Vedlejší účinky léčby antidepressivy</i> .....	57
<i>Mýty a pověry o užívání léků</i> .....	58
Psychoterapie .....	60
<i>Kognitivně-behaviorální terapie</i> .....	62
Rodinná terapie .....	63
Fototerapie.....	64
Elektrokonvulzivní léčba .....	64
<b>Jak si člověk může pomáhat sám?</b>	<b>66</b>
Co dělat a co nedělat během deprese? .....	66
Denní program (záznam a plánování aktivity) .....	69
<i>Jak přerušit bludný kruh deprese?</i> .....	69
<i>Jak svůj záznam co nejlépe používat?</i> .....	71
Zpochybňování depresivních myšlenek.....	72
<i>Spojení (uvědomit si vztah mezi negativními emocemi a depresivními myšlenkami)</i> .....	72
<i>Testování (zkoumání pravdivosti depresivních myšlenek)</i> .....	73
<i>Racionální odpověď (myšlenka, která více odpovídá skutečnosti)</i> .....	73
<i>Výsledek (co můžete udělat nyní a v budoucnu?)</i> .....	74
<b>V čem mohou pomoci rodina a přátelé?</b>	<b>76</b>
<b>Jak předejít další epizodě deprese?</b>	<b>78</b>
Užívání léků .....	78
Snižování stresu .....	78
Nácvik sociálních dovedností .....	79
Pěstování sociální sítě .....	79
<b>Závěr</b>	<b>82</b>
<b>Doporučená literatura</b>	<b>83</b>