

Obsah

Předmluva	11
Několik slov na začátek	15
Úvod	17
Předmluva	19
1. kapitola	25
Co očekávat od dospívajících	25
Fáze adolescence	26
Raná adolescence	26
Střední adolescence	27
Pozdní adolescence	28
Zkušební doba	29
Jak získat odolnost	29
Rádce	29
Být v něčem dobrý	30
Emoční inteligence	30
Vědomí, že život má smysl	30
Pozitivní myšlení	31
2. kapitola	32
Je mé dospívající dítě ohroženo?	32
Překážky na cestě k dospělosti	33
Vlastní identita	34
Nezávislost	34
Pevná přátelství	34
Místo v životě	35
Pět světů a rizikové faktory s nimi spojené	35
Vnitřní svět	36
Skupina vrstevníků	36
Rodina	36
Škola	37
Internet	37
Další varovná znamení	37

Riskují zdravě?	38
3. kapitola	40
Deprese	40
Typy deprese	41
Unipolární poruchy.....	41
Bipolární poruchy	42
Sezonní afektivní porucha (SAD).....	42
Hannin příběh	42
Příznaky a symptomy deprese u dospívajících	47
Rizikové faktory ovlivňující vznik deprese.....	48
Diagnóza a léčba deprese	50
Aby zlepšení vydrželo	52
Zdravá strava.....	52
Třikrát týdně pohyb	53
Podpora lepšího spánku	53
Meditace a relaxace	54
Komunikace	55
4. kapitola	56
Co můžu dělat?	56
Komunikace s dospívajícím dítětem	57
Kdy je ten pravý čas na rozhovor?.....	59
Jak o tom začít mluvit?	60
A co když se mnou mluvit nechce?	61
Návštěva praktického lékaře	62
Proč nechce jít k lékaři?	63
Jak dítě přimět k návštěvě praktického lékaře.....	64
Jak si z návštěvy u lékaře odnést co nejvíce	64
Psychiatři	65
Psychologové	65
Když je nejhůř	66
Důležité kontakty	67

5. kapitola	68
Přehled léčebných metod	68
Psychologická léčba	68
Kognitivně-behaviorální terapie (KBT)	69
Interpersonální terapie (IPT)	70
Psychodynamická terapie	70
Dialektická behaviorální terapie (DBT)	71
Terapie přijetí a odevzdání (ACT)	72
Farmakoterapie	72
Antidepresiva	73
Malé trankvilizéry	74
Beta-blokátory	74
Antipsychotika	75
Ritalin	75
6. kapitola	76
Úzkostné poruchy	76
Zuzanin příběh	77
Rizikové faktory ovlivňující rozvoj úzkostných poruch	78
Příznaky a symptomy úzkostných poruch	79
Typy úzkostných poruch	80
Generalizovaná úzkostná porucha (GAD)	80
Specifické fobie	81
Sociální úzkost a sociální fobie	82
Panická porucha	82
Agorafobie	83
Posttraumatická stresová porucha (PTSD)	84
Diagnóza a léčba úzkostných poruch	85
7. kapitola	86
Obsedantně-kompulzivní porucha	86
Ryanův příběh	87
Rizikové faktory ovlivňující rozvoj OCD	87
Příznaky a symptomy OCD	88
Diagnóza a léčba OCD	89

8. kapitola	91
ADHD	91
Jordonův příběh	92
Rizikové faktory ovlivňující rozvoj ADHD	93
Příznaky a symptomy ADHD	94
Mírná ADHD	95
Těžká ADHD	95
Poruchy, které se vyskytují zároveň s ADHD	95
Diagnóza a léčba ADHD	96
9. kapitola	98
Porucha vnímání vlastního těla (BDD)	98
Richardův příběh	98
Rizikové faktory ovlivňující rozvoj BDD	99
Příznaky a symptomy BDD	100
Diagnóza a léčba BDD	101
10. kapitola	102
Poruchy příjmu potravy	102
Cecíliin příběh	102
Rizikové faktory ovlivňující rozvoj poruch příjmu potravy	103
Příznaky a symptomy anorexie a bulimie	105
Anorexie	105
Bulimie	106
Diagnóza a léčba poruch příjmu potravy	108
11. kapitola	111
Sebepoškozování	111
Alicin příběh	112
Rizikové faktory ovlivňující rozvoj sebepoškozování	113
Příznaky a symptomy sebepoškozování	114
Diagnóza a léčba sebepoškozování	114
12. kapitola	116
Psychóza	116
Chrisův příběh	116

Rizikové faktory ovlivňující rozvoj psychózy	117
Příznaky a symptomy psychózy	118
Typy psychózy	118
Psychóza vyvolaná drogami	119
Krátká reaktivní psychóza	119
Schizofrenie	119
Bipolární (maniodepresivní) porucha	119
Schizofreniformní porucha.....	120
Schizoafektivní porucha	120
Diagnóza a léčba psychózy.....	120
13. kapitola	123
Sebevražda	123
Faktory zvyšující riziko sebevraždy	124
Duševní choroba	124
Předchozí pokusy o sebevraždu	125
Socioekonomické znevýhodnění	125
Varovné signály	125
Luciin příběh	126
Jak předcházet sebevraždě	133
Závěr	135
Důležité kontakty	136