

OBSAH

Úvod	9
------------	---

I

Popis problému

1 DEPRESE A JEJÍ PROJEVY	13
Co je to deprese a jak se projevuje?	17
Myšlenky, emoce, chování a fyziologické reakce	18
Depresivní spirála a konstruktivní spirála	21
Reakce okolí na depresi	21
Jak můžete sami hodnotit svou depresi?	22
Beckova posuzovací škála deprese	22
Denní záznam nálady	26
Odměny	28

II

Strategie řešení problémů

2 JAK KROK ZA KROKEM ZVÝŠIT SVOJI AKTIVITU	33
Bludný kruh paralýzy vůle	33
Letargický cyklus	39
Sledování v čase (sebepozorování)	42
Denní záznam aktivity a nálady	42
Problémy při sebepozorování	43
Léky	44
Plánování činnosti	44
Problémy při plánování	46
Hodnocení	47
Odměny	48
3 VNITŘNÍ KRITIK A JAK SE PŘED NÍM OCHRÁNIT	49
Jak vnitřní kritik ovlivňuje vaše myšlení?	54
Jak vnitřní kritik ovlivňuje vaše chování?	55

Jak vnitřní kritik ovlivňuje vaši náladu?	56
Jak vnitřní kritik ovlivňuje vaše tělesné prožívání?	56
Jaké má deprese důsledky?	56
Jak deprese ovlivňuje vaše vztahy k druhým?	58
Sledování v čase	59
Diskuse s vnitřním kritikem	61
Kartičky	62
Sebeobrana před vnitřním kritikem (ABCD metoda)	64
4 BOJ SE STRACHEM A ÚZKOSTÍ	66
Jak se projevuje úzkost a strach	71
Bludný kruh úzkosti	75
Strategie boje s úzkostí	77
Sledování problémového chování v čase	79
Strategie vystavení se obávaným situacím	82
Nácvik dýchání	83
Relaxace	83
Práce s úzkostnými myšlenkami	84
Dílčí kroky	85
Hodnocení a odměny po dílčích krocích	85
Ukončení	86
Velká odměna	86
5 UŽÍVÁNÍ LÉKŮ	87
Praktické informace o antidepresivech	87
Vedlejší účinky	88
Trvání léčby	90
Mýty a pověry, které někdy brání užívání léků	90
Informace o u nás dostupných antidepresivech	92
Elektrokonvulzivní léčba	99
Fototerapie	100

III Jak předcházet depresi

6 LÉPE SE ŽIJE UVOLNĚNĚ - RELAXACE A IMAGINACE	103
Počáteční sbírání informací	110
Bensonova metoda	114
Aplikovaná relaxace	115
Zaznamenávání praktického cvičení	115

Udržovací program	117
Obvyklé problémy	117
Imaginace	118
7 POSÍLENÍ SOCIÁLNÍ ZDATNOSTI	121
Bludný kruh depresivní sociální interakce	123
Jednotlivé složky sociální interakce	123
Vnímání sociální situace	124
Aktivní naslouchání	124
Zpracování sociální situace	126
Vyjádření se v sociální situaci	128
Nácvik sociálních dovedností v konkrétních situacích	131
Výběr problémové oblasti	131
Konkretizace a rozdělení na jednotlivé kroky	133
Způsob nácviku	135
Hodnocení	137
Odměna	139
8 ROZŠÍŘENÍ PŘÍJEMNÝCH AKTIVIT	140
Vztah mezi příjemnými aktivitami a depresí	140
Lewinsohnův seznam příjemných aktivit	142
Sledování v čase	154
Jak to s příjemnými aktivitami u mne vypadá	157
Formulace vašeho plánu	161
Určení specifických cílů	163
Po dosažení cílu se odměňte	164
Hodnocení	165
9 ŽIVOTNÍ ZAMĚŘENÍ A POTŘEBA SMYSLU	166
Světlý sen a životní cíle	166
Pověry a postoje bránící zdravému životnímu stylu	169
Lidské potřeby a životní hodnoty	171
Cíle, za kterými kráčíme	172