

Obsah

Předmluva	7
Kapitola 1	
Mýty a fakta o depresi a vyhoření	10
1.1 Psychické spouštěče vyhoření a deprese se zásadně liší	12
1.2 Deprese: Jaká jsou fakta	21
1.3 Vyhoření: Jaká jsou fakta	25
Kapitola 2	
Deset nejčastějších příčin deprese	29
2.1 Příčina 1: Negativní myšlení a účelový pesimismus	29
2.2 Příčina 2: Příliš málo proteinu BDNF a příliš mnoho kynureninu v důsledku nedostatku pohybu	41
2.3 Příčina 3: Časté vedlejší účinky běžných léků	50
2.4 Příčina 4: Nerozpoznaná nesnášenlivost některých potravin	68
2.5 Příčina 5: Nedostatek minerálních látek, stopových prvků a vitaminů	85
2.6 Příčina 6: Chronické záněty	99
2.7 Příčina 7: Změněné sociální chování v důsledku sociálních médií a mobilních telefonů	102

2.8. Příčina 8: Nerozpoznané nebo špatně léčené úzkostné poruchy	117
2.9 Příčina 9: Poruchy spánku a špatné spánkové návyky	118
2.10 Příčina 10: Traumatické zážitky a potlačovaný smutek	124

Kapitola 3

Síla falešných dogmat **131**

3.1 Svazující dogmata lze rozpoznat a změnit prostřednictvím terapie	134
3.2 Co dělat, pokud není ihned k dispozici místo na terapii?	135

Kapitola 4

Deset nejčastějších příčin vyhoření **141**

4.1 Příčina 1: Nerozpoznaní zloději energie a času	141
4.2 Příčina 2: Odbornicko-podnikatelská past	158
4.3 Příčina 3: Perfekcionismus a sebevykořisťování	165
4.4 Příčina 4: Náhradní uspokojení a nerozpoznané úzké profily	172
4.5 Příčina 5: Syndrom pomocníka	180
4.6 Příčina 6: Neustálé srovnávání	184
4.7 Příčina 7: Práce a psychické předpoklady k ní nejdou dohromady	186
4.8 Příčina 8: Narušená látková výměna v důsledku problémů krční páteře	193
4.9 Příčina 9: Drogy: Kokain, extáze, amfetaminy a konopí	199
4.10 Příčina 10: Alkohol	201

Kapitola 5

Restart mozku: Jak množství malých chyb dokáže vyvolat zhroucení systému a jak se může podařit skutečný restart **203**

5.1 Fušovat pánubohu do řemesla 205

5.2 Dva nástroje v boji proti depresím a vyhoření 205

5.3 Váš osobní seznam pro outsourcing 209

5.4 Chyba chtít se „někam dostat“ 209

5.5 Další pomoc 211

Kapitola 6

Pět neobvyklých metod, jak rychle překonat deprese **212**

6.1 Trik s cizím jazykem 212

6.2. Krabička pro případ nouze 219

6.3 Síla přerámování 225

6.4 Používejte mozek jako Google 230

6.5 Pryč z pasti generalizace 237

Doslov **242**

Odkazy na zdroje **243**