

Úvod	7
Co je to deprese?	9
Normální smutek	9
Deprese jako nemoc.....	10
Typické příznaky deprese	13
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
Typy deprese	30
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
Příčiny deprese	43
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
Bludný kruh deprese	51
Léčba	53
Léky	53
<i>Antidepresiva</i>	54
<i>Trvání léčby antidepresivy</i>	57
<i>Vedlejší účinky léčby antidepresivy</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
Jak si člověk může pomáhat sám?	66
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 co v budoucnu?)</i>	74
V čem mohou pomoci rodina a přátelé?	76
Jak předejít další epizodě deprese?	78
Užívání léků	78
Snižování stresu	78
Nácvik sociálních dovedností	79
Pěstování sociální sítě	79
Závěr	82
Doporučená literatura	83