

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	7
<b>Úvod</b> .....	9
Co je deprese? .....	9
<b>První díl: Jak pomoci sám sobě v depresi</b> .....	11
1.1 Jak mi je .....	11
1.2 Diagnostická sebeobsluha deprese .....	17
1.3 Jak dochází k depresi .....	20
1.4 Dají se depresivní stavy navodit uměle? .....	23
1.5 Jak se dostat z jednou navozené deprese .....	27
1.6 Kdo se tak snadno do deprese nedostane .....	28
1.7 Naše depresivní nálady a naše myšlení .....	31
1.8 16 způsobů myšlení a postojů, které člověka snadno dostanou do deprese .....	38
1.9 Otázky, které by si měl klást ten, kdo se propadá do deprese .....	40
1.10 Jak zvládat těžkosti, s nimiž se při depresi setkáváme .....	41
<b>Druhý díl: Jak pomoci lidem v depresi</b> .....	65
2.1 Jak přistupovat k člověku, který je v depresi .....	65
2.2 Jak reagovat na nálady a emocionální stav lidí v depresi ...	69
2.3 Jak reagovat na různé způsoby myšlení a postoje lidí v depresi .....	82
2.4 Jak reagovat na různé způsoby chování a jednání lidí v depresi .....	92
2.5 Co je - podle soudobých poznatků - deprese .....	100
2.6 Jak častý je výskyt deprese .....	103
2.7 Jak se dnes léčí deprese .....	105
<b>Závěr</b> .....	115
<b>Dodatek - Beckův dotazník deprese</b> .....	117
<b>Literatura</b> .....	123