

Richard Winter

Gdy życie ogarnia ciemność

Odnaleźć nadzieję
w czasie depresji

Przełożył Jacek Bielas

WYDAWNICTWO WAM

SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----|
| Podziękowania | 9 |
| Wprowadzenie | 11 |
| CZĘŚĆ PIERWSZA | |
| ŹRÓDŁA SMUTKU | 17 |
| Rozdział pierwszy: Upadek w mrok | 19 |
| Rozdział drugi: Wzrastanie ku światłu | 40 |
| Rozdział trzeci: Chory na duszy | 57 |
| Rozdział czwarty: Głęboko zakorzeniony smutek | 86 |
| Rozdział piąty: Strata, smutek i żałoba | 109 |
| Rozdział szósty: Samobójstwo | 135 |
| CZĘŚĆ DRUGA: | |
| RADZENIE SOBIE W MROKU I PODĄŻANIE KU ŚWIATŁU | 149 |
| Rozdział siódmy: Chwile załamania i święci ze skłonnościami samobójczymi | 151 |
| Rozdział ósmy: Radzenie sobie z lękiem, obawą i strachem | 167 |
| Rozdział dziewiąty: Gniew i zmagania z przebaczeniem | 191 |
| Rozdział dziesiąty: Splątana sieć winy i wstydu | 220 |
| Rozdział jedenasty: Zwiększanie odporności i droga do wyleczenia | 241 |
| Rozdział dwunasty: Nadzieja i światło w ciemności | 269 |
| ANEKS: Czy siły zła mają swój udział w depresji? | 295 |
| Przypisy | 321 |