

H U U B B U I J S S E N

Depresja

Poradnik
dla przyjaciół
i rodziny

Przekład
Paweł Kaźmierczak

Spis treści

Wprowadzenie	5
1. Depresja: spojrzenie od wewnątrz	9
Trudności w opisywaniu depresji	12
Różne oblicza depresji	14
Przygnębienie	17
Niezdolność do cieszenia się życiem	21
Poczucie winy lub braku własnej wartości	23
Zaburzenia snu	25
Utrata apetytu lub przejadanie się	28
Zmęczenie i znużenie	29
Spowolnienie lub nieustanne pobudzenie	31
Niezdycydowanie lub trudności z koncentracją ..	34
Myśli o śmierci	36
Inne objawy depresji	38
Drażliwość i częste napady gniewu	39
Uczucie niepokoju lub ataki paniki	40
Martwienie się o zdrowie, dolegliwości i bóle fizyczne	42
Rozpamiętywanie	44
Samotność	45

SPIS TREŚCI

Obsesyjne myśli i zachowania	46
Oslabienie libido, zanikanie popędu seksualnego	48
Nasilenie emocji.	49
Depresja u osób starszych.	50
Występowanie	50
Możliwe przyczyny i czynniki ryzyka	52
Rozpoznawanie	55
Depresja u dzieci	57
Występowanie	58
Możliwe przyczyny i czynniki ryzyka	58
Wykrywanie	60
2. Jak wspierać bliską osobę w depresji	63
Czy Twój cierpiący na depresję bliski potrzebuje wsparcia?	66
Podtrzymuj kontakt.	69
Nie osądzaj	72
O czym rozmawiać?	74
Nie udzielaj (tanich) rad	80
Nie ubezwłasnowolniaj drugiego	86
Umawiajcie się na wspólne czynności	88
Dbaj o relację z partnerem	93
Ustal limit spożycia alkoholu.	94
Podtrzymuj dawny tryb życia	97
Wspieraj w czasie terapii	99
Pozwólcie rodzinie brać udział w terapii!	100
Unikaj spirali depresyjnej interakcji	104
Kilka dalszych zaleceń	106

3. Terapia	111
Psychoterapia	113
Terapia psychodynamiczna (Psychoterapia oparta na psychologii głębi)	114
Terapia poznawczo-behawioralna	118
Psychoterapia zorientowana na klienta / skoncentrowana na osobie	120
Terapia interpersonalna	122
Terapia zorientowana na rozwiązanie	124
<i>Mindfulness</i> (trening uważności)	126
Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT)	128
Która metoda psychoterapii jest najlepsza?	130
Biologiczne formy leczenia	134
Ruch jako lekarstwo	136
Leki przeciwdepresyjne	139
Jaki sposób leczenia jest najlepszy?	145
Odczekać przed podjęciem leczenia?	147
Cztery niskoprogowe formy leczenia: terapia internetowa i biblioterapia (Terapia internetowa, Biblioterapia Terapia online programy pomocowe)	152
Gdy depresja nie przechodzi	159
Ciężka depresja	163
Chroniczna depresja	166
Terapia elektrowstrząsowa	167
Ketamina	171
TMS	172

SPIS TREŚCI

4. Jak znaleźć odpowiednią pomoc profesjonalną	175
Pierwsza przeszkoda: świadomość choroby	179
Pytania pomocne w zdiagnozowaniu depresji	180
Druga przeszkoda: poszukiwanie pomocy	185
Trzecia przeszkoda: postawienie właściwej diagnozy przez lekarza pierwszego kontaktu	196
Czwarta przeszkoda: uzyskanie właściwej formy leczenia	200
Najważniejsi specjaliści, którzy mogą pomóc w depresji	204
Strony internetowe pomocne w poszukiwaniu profesjonalnej terapii depresji	207
Piąta przeszkoda: znalezienie odpowiedniego terapeuty	209
5. Co depresja Twego bliskiego oznacza dla Ciebie?	223
Niepokój i niepewność	226
Rozpacz	229
Żal	231
Gniew	233
Poczucie winy	236
Samotność	240
Wstyd	243
Lęk	246
Uczucia pozytywne	248

SPIS TREŚCI

6. Co robić, by przetrwać samemu?	251
Najpierw sam załóż „maskę tlenową”	253
Nie bądź zbyt krytyczny i nadmiernie zaangażowany	256
Akceptuj swoje uczucia	260
Nie licz na zrozumienie	267
Przebacz sobie swoje błędy	271
Przekazuj wiedzę osobom w swoim otoczeniu	272
O ile to możliwe, żyj chwilą	274
Skup się na rzeczach, które możesz zmienić	277
Nie popadaj w izolację społeczną	279
Każdego dnia znajdź czas na coś przyjemnego dla siebie	280
Zwracaj uwagę na sygnały świadczące o stresie i traktuj je poważnie	282
Szczepuj różne style przetwarzania informacji	284
Szukaj pomocy w wierze	285
Cytowana literatura	287
Wykorzystana literatura specjalistyczna	291
Bibliografia przedmiotu	295