

HUUB BUIJSSEN

depresja

poradnik

DLA PRZYJACIÓŁ I RODZINY

Przekład: Paweł Kaźmierczak

MANDO
inside

Spis treści

Wprowadzenie • 5

1. Depresja: spojrzenie od wewnątrz • 9

Trudności w opisywaniu depresji	12
Różne oblicza depresji	14
Przygnębienie	16
Niezdolność do cieszenia się życiem	20
Poczucie winy lub braku własnej wartości	21
Zaburzenia snu	23
Utrata apetytu lub przejadanie się	26
Zmęczenie i znużenie.	27
Spowolnienie lub nieustanne pobudzenie	28
Niezdecydowanie lub trudności z koncentracją	31
Myśli o śmierci	33
Inne objawy depresji	35
Drażliwość i częste napady gniewu	36
Uzucie niepokoju lub ataki paniki	36
Martwienie się o zdrowie, dolegliwości i bóle fizyczne	39
Rozpamiętywanie	40
Samotność	41
Obsesyjne myśli i zachowania	42
Osłabienie libido, zanikanie popędu seksualnego	44
Nasilenie emocji	45

Depresja u osób starszych	46
Występowanie	46
Możliwe przyczyny i czynniki ryzyka	47
Rozpoznawanie	50
Depresja u dzieci	52
Występowanie	52
Możliwe przyczyny i czynniki ryzyka	52
Wykrywanie	54

2. Jak wspierać bliską osobę w depresji • 57

Czy Twój cierpiący na depresję bliski potrzebuje wsparcia?	60
Podtrzymuj kontakt	63
Nie osądzaj.	65
O czym rozmawiać?.	66
Nie udzielaj (tanich) rad	72
Nie ubezwłasnowolniaj drugiego	77
Umawiajcie się na wspólne czynności.	79
Dbaj o relację z partnerem	83
Ustal limit spożycia alkoholu	84
Podtrzymuj dawny tryb życia	87
Wspieraj w czasie terapii	89
Pozwólcie rodzinie brać udział w terapii!.	89
Unikaj spirali depresyjnej interakcji.	93
Kilka dalszych zaleceń	95

3. Terapia • 101

Psychoterapia	103
Terapia psychodynamiczna (Psychoterapia oparta na psychologii głębi)	103
Terapia poznawczo-behawioralna	107

Psychoterapia zorientowana na klienta / skoncentrowana na osobie	109
Terapia interpersonalna	110
Terapia zorientowana na rozwiązanie	112
<i>Mindfulness</i> (trening uważności)	114
Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT)	116
Która metoda psychoterapii jest najlepsza?	117
Biologiczne formy leczenia	121
Ruch jako lekarstwo	123
Leki przeciwdepresyjne	125
Jaki sposób leczenia jest najlepszy?	131
Odczekać przed podjęciem leczenia?	133
Cztery niskoprogowe formy leczenia: terapia internetowa, biblioterapia, terapia online i programy pomocowe	136
Gdy depresja nie przechodzi	143
Ciężka depresja	146
Chroniczna depresja	149
Terapia elektrowstrząsowa	149
Ketamina	153
TMS	154

4. Jak znaleźć odpowiednią pomoc profesjonalną • 157

Pierwsza przeszkoda: świadomość choroby	160
Pytania pomocne w zdiagnozowaniu depresji	162
Druga przeszkoda: poszukiwanie pomocy	165
Trzecia przeszkoda: postawienie właściwej diagnozy przez lekarza pierwszego kontaktu	175
Czwarta przeszkoda: uzyskanie właściwej formy leczenia	179
Najważniejsi specjaliści, którzy mogą pomóc w depresji	182

Strony internetowe pomocne w poszukiwaniu profesjonalnej terapii depresji	185
Piąta przeszkoda: znalezienie odpowiedniego terapeuty	187

5. Co depresja Twego bliskiego oznacza dla Ciebie? • 199

Niepokój i niepewność	202
Rozpacz	204
Żal	206
Gniew.	208
Poczucie winy	210
Samotność	213
Wstyd	216
Lęk	219
Uczucia pozytywne	220

6. Co robić, by przetrwać samemu? • 223

Najpierw sam załóż „maskę tlenową”	225
Nie bądź zbyt krytyczny i nadmiernie zaangażowany	228
Akceptuj swoje uczucia	231
Nie licz na zrozumienie.	237
Przebacz sobie swoje błędy	241
Przekazuj wiedzę osobom w swoim otoczeniu	242
O ile to możliwe, żyj chwilą	243
Skup się na rzeczach, które możesz zmienić	245
Nie popadaj w izolację społeczną	247
Każdego dnia znajdź czas na coś przyjemnego dla siebie	248
Zwracaj uwagę na sygnały świadczące o stresie i traktuj je poważnie	250

Szanuj różne style przetwarzania informacji.	252
Szukaj pomocy w wierze	253

Cytowana literatura • 255

Wykorzystana literatura specjalistyczna • 259

Bibliografia przedmiotu • 263