



Spis treści:

Od autora

I. DEPRESJA

1. DOŁEK, CHANDRA CZY DEPRESJA?

Różnice oraz teoria pozytywnej dezintegracji

2. DEPRESJA JEST CHOROBA

Definicja

3. CZYM SIĘ RÓŻNI DEPRESJA U DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH?

Objawy i różnice

4. WEŹ SIĘ W GARŚĆ

Czyli czego nie mówić, a co mówić osobom z depresją

5. DLACZEGO MOJE DZIECKO?

Czynniki i przyczyny (genetyczne, somatyczne, reaktywne)

6. CO ROBIĆ, JEŚLI DZIECKO ZACHORUJE NA DEPRESJĘ?

Pomoc – ambulatorium czy szpital?

7. PSYCHIATRA, PSYCHOLOG CZY PSYCHOTERAPEUTA?

Jak wygląda wizyta u lekarza psychiatry i czym różni się psycholog od psychoterapeuty

8. FARMAKOTERAPIA, PSYCHOTERAPIA CZY JESZCZE COŚ INNEGO?

Sposoby leczenia depresji

9. CO MÓWIĆ, JAK MÓWIĆ, A CZEGO NIE MÓWIĆ?

Sposoby komunikacji oraz wsparcie szkoły i bliskich

Dotrwać do kolejnego dnia – historia Marcina

Przed wszystkim akceptacja! – rozmowa z dr n. med. Anną Zielińską

Każdy ma prawo czuć się źle – historia Kasi

Na depresję warto patrzeć z szerszej perspektywy – rozmowa z dr. n. med. Sławomirem Murawcem

II. SAMOBÓJSTWO

1. JAK WYŁAPAĆ NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY?

Ocena ryzyka, syndrom presuicydalny

2. CO MAM ROBIĆ?

Kiedy i jak reagować

3. CO ROBIĆ, ABY SIĘ NIE WYDARZYŁO?

Profilaktyka depresji, samobójstw i zachowań ryzykownych

4. A JEŚLI JUŻ SIĘ STAŁO?...

Żałoba i jak mówić o samobójstwie do dzieci i młodzieży

Oddałabym wszystko, aby cofnąć czas... – historia Adasia

Czasem jutra może nie być... – rozmowa z Dorotą Zawadzką

III. JEŚLI NIE DEPRESJA, TO CO?

1. SMUTEK, KTÓRY TRWA I TRWA...

Dystymia

2. WZLOTY I UPADKI

Zaburzenia afektywne dwubiegunowe

3. GDY DZIECKO SIĘ BOI

Lęk, fobie, fobia społeczna

4. GDY PERFEKCJONIZM STAJE SIĘ PROBLEMEM

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne

5. DRUGA STRONA LUSTRA

Schizofrenia i zaburzenia psychotyczne

6. DIETA CZY CHOROBA

Anoreksja i bulimia

7. OSOBOWOŚĆ BORDERLINE

Choroba czy zaburzenie osobowości

8. POTRZEBA ZNIECZULENIA

Alkohol, narkotyki, dopalacze

Uwierz, że możesz, a już będziesz w połowie sukcesu – historia Ani

Trzeba wiedzieć, kiedy poprosić o pomoc – historia Angeliki

Psychoterapeuta zawsze stoi po stronie pacjenta – rozmowa z Niną Szalas

IV. DZIECKO KRZYWDZONE

1. ZACZYNA SIĘ OD KLAPSA...

Przemoc fizyczna

2. NA MIŁOŚĆ TRZEBA ZASŁUŻYĆ...

Przemoc psychiczna (emocjonalna)

3. DAJ WUJKOWI BUZI...

Wykorzystywanie seksualne dzieci

Boję się, że ktoś mnie zrani – historia Patrycji

Rodzice, bądźcie uważni! – rozmowa z Jolantą Zmarzlik

V. PROFILAKTYKA I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

1. NIE DAJĘ RADY...

Sposoby radzenia sobie ze stresem

2. JA TEGO NIE PRZEŻYJĘ...

Umiejętność przeżywania porażki – przygotowanie do dorosłego życia

3. NAUCZ DZIECKO MÓWIENIA NIE

Trening asertywności

4. O JĘZYKU SERCA

Porozumienie bez przemocy

Trudno być dzieckiem w dzisiejszych czasach... – historia Karoliny i jej mamy

Aby wyszli na prostą... – rozmowa z dr hab. n. med. Barbarą Remberk

Gdzie można uzyskać pomoc?

Podziękowania