

# SPIS TREŚCI

|                                                                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>OD AUTORA</b>                                                                                                                              | 9  |
| <b>I DEPRESJA</b>                                                                                                                             | 11 |
| <b>1. DOŁEK, CHANDRA CZY DEPRESJA?</b><br>Różnice oraz teoria pozytywnej dezintegracji                                                        | 13 |
| <b>2. DEPRESJA JEST CHOROBA</b><br>Definicja                                                                                                  | 15 |
| <b>3. CZYM SIĘ RÓŻNI DEPRESJA U DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH?</b><br>Objawy i różnice                                                        | 17 |
| <b>4. WEŹ SIĘ W GARŚĆ</b><br>Czyli czego nie mówić, a co mówić osobom z depresją                                                              | 19 |
| <b>5. DLACZEGO MOJE DZIECKO?</b><br>Czynniki i przyczyny<br>(genetyczne, somatyczne, reaktywne)                                               | 21 |
| <b>6. CO ROBIĆ, JEŚLI DZIECKO ZACHORUJE NA DEPRESJĘ?</b><br>Pomoc – ambulatorium czy szpital?                                                 | 22 |
| <b>7. PSYCHIATRA, PSYCHOLOG CZY PSYCHOTERAPEUTA?</b><br>Jak wygląda wizyta u lekarza psychiatry i czym różni się psycholog od psychoterapeuty | 26 |
| <b>8. FARMAKOTERAPIA, PSYCHOTERAPIA CZY JESZCZE COŚ INNEGO?</b><br>Sposoby leczenia depresji                                                  | 28 |

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>9. CO MÓWIĆ, JAK MÓWIĆ, A CZEGO NIE MÓWIĆ?</b>                                            |     |
| Sposoby komunikacji oraz wsparcie szkoły i bliskich                                          | 32  |
| Dotrwać do kolejnego dnia – historia Marcina                                                 | 35  |
| Przed wszystkim akceptacja! – rozmowa z dr n. med. Anną Zielińską                            | 39  |
| Każdy ma prawo czuć się źle – historia Kasi                                                  | 45  |
| Na depresję warto patrzeć z szerszej perspektywy – rozmowa z dr. n. med. Sławomirem Murawcem | 49  |
| <b>II SAMOBÓJSTWO</b>                                                                        | 55  |
| <b>1. JAK WYŁAPAĆ NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY?</b>                                                   |     |
| Ocena ryzyka, syndrom presuicydalny                                                          | 57  |
| <b>2. CO MAM ROBIĆ?</b>                                                                      |     |
| Kiedy i jak reagować                                                                         | 61  |
| <b>3. CO ROBIĆ, ABY SIĘ NIE WYDARZYŁO?</b>                                                   |     |
| Profilaktyka depresji, samobójstw i zachowań ryzykownych                                     | 63  |
| <b>4. A JEŚLI JUŻ SIĘ STAŁO?...</b>                                                          |     |
| Żałoba i jak mówić o samobójstwie do dzieci i młodzieży                                      | 68  |
| Oddałabym wszystko, aby cofnąć czas... – historia Adasia                                     | 70  |
| Czasem jutra może nie być... – rozmowa z Dorotą Zawadzką                                     | 73  |
| <b>III JEŚLI NIE DEPRESJA, TO CO?</b>                                                        | 89  |
| <b>1. SMUTEK, KTÓRY TRWA I TRWA...</b>                                                       |     |
| Dystymia                                                                                     | 91  |
| <b>2. WZŁOTY I UPADKI</b>                                                                    |     |
| Zaburzenia afektywne dwubiegunowe                                                            | 93  |
| <b>3. GDY DZIECKO SIĘ BOI</b>                                                                |     |
| Lęk, fobie, fobia społeczna                                                                  | 96  |
| <b>4. GDY PERFEKCJONIZM STAJE SIĘ PROBLEMEM</b>                                              |     |
| Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne                                                             | 102 |
| <b>5. DRUGA STRONA LUSTRA</b>                                                                |     |
| Schizofrenia i zaburzenia psychiatryczne                                                     | 105 |

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>6. DIETA CZY CHOROBA</b>                                             |     |
| Anoreksja i bulimia                                                     | 109 |
| <b>7. OSOBOWOŚĆ BORDERLINE</b>                                          |     |
| Choroba czy zaburzenie osobowości                                       | 117 |
| <b>8. POTRZEBA ZNIECZULENIA</b>                                         |     |
| Alkohol, narkotyki, dopalacze                                           | 120 |
| Uwierz, że możesz, a już będziesz w połowie sukcesu                     |     |
| – historia Ani                                                          | 123 |
| Trzeba wiedzieć, kiedy poprosić o pomoc – historia Angeliki             | 126 |
| Psychoterapeuta zawsze stoi po stronie pacjenta – rozmowa z Niną Szalas | 128 |
| <b>IV DZIECKO KRZYWDZONE</b>                                            | 135 |
| <b>1. ZACZYNA SIĘ OD KLAPSA...</b>                                      |     |
| Przemoc fizyczna                                                        | 137 |
| <b>2. NA MIŁOŚĆ TRZEBA ZASŁUŻYĆ...</b>                                  |     |
| Przemoc psychiczna (emocjonalna)                                        | 139 |
| <b>3. DAJ WUJKOWI BUZI...</b>                                           |     |
| Wykorzystywanie seksualne dzieci                                        | 143 |
| Boję się, że ktoś mnie zrani – historia Patrycji                        | 145 |
| Rodzice, bądźcie uważni! – rozmowa z Jolantą Zmarzlik                   | 148 |
| <b>V PROFILAKTYKA I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO</b>                   | 161 |
| <b>1. NIE DAJĘ RADY...</b>                                              |     |
| Sposoby radzenia sobie ze stresem                                       | 163 |
| <b>2. JA TEGO NIE PRZEŻYJĘ...</b>                                       |     |
| Umiejętność przeżywania porażki – przygotowanie do dorosłego życia      | 166 |
| <b>3. NAUCZ DZIECKO MÓWIENIA NIE</b>                                    |     |
| Trening asertywności                                                    | 168 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>4. O JĘZYKU SERCA</b>                                                         |     |
| Porozumienie bez przemocy                                                        | 171 |
| Trudno być dzieckiem w dzisiejszych czasach... – historia<br>Karoliny i jej mamy | 173 |
| Aby wyszli na prostą... – rozmowa z dr hab. n. med. Barbarą<br>Remberk           | 177 |
| <b>Gdzie można uzyskać POMOC?</b>                                                | 183 |
| <b>PODZIĘKOWANIA</b>                                                             | 184 |