

Spis treści

Przedmowa.	7
I WYŚLUCHAĆ ZRANIONEGO NASTOLATKA	
1. Zrozumieć świat nastolatka	13
Nadzieja dla zranionych nastolatków	14
Burzliwe czasy dla burzliwych nastolatków	16
Kto cierpi?	18
Znaleźć nadzieję i praktyczną pomoc	20
Bezpieczne rodzicielstwo dla zranionych nastolatków	21
2. Co jest normalne, a co nie: zdrowa podróż przez okres dojrzewania . . .	37
Czas przejścia	38
Indywidualny rozwój nastolatka	39
Rozwijający się mózg	48
Furtka dla stresu	52
3. Ujarzmianie hormonów stresu	55
Kiedy stres jest zły	56
Kiedy stres jest silny i długotrwały	57
Czym jest stres i co powoduje?	58
Dlaczego nastolatki są tak zestresowane?	60
Co łączy stres, depresję i niepokój?	63
Ocenianie poziomu stresu nastolatka	68
Jak twoje nastoletnie dziecko radzi sobie ze stresem?	70
4. Odsunąć depresję	85
Podstawowe zrozumienie depresji	87

Depresja nastolatka

Jaki to rodzaj depresji?	93
Określanie źródeł depresji	95
Kategorie diagnostyczne depresji	97
Co powoduje depresję?	100
Leczenie zależy od typu i przyczyny depresji	102
Jak wygląda depresja nastolatka?	104
Czy to norma, czy depresja?	105
Uzyskiwanie pomocy dla nastolatka	108
5. Więcej niż depresja: próby samobójcze	111
Niepokój	112
Główne zaburzenia lękowe okresu dorastania	114
Nadużywanie środków odurzających	115
Samodzielne leczenie przez nadużywanie alkoholu i narkotyków ..	117
Pokolenie na receptę	119
Problem: nastolatki nie uzyskują pomocy na czas	120
Co może wpłynąć na ograniczenie nadużywania środków odurzających?	121
Seksualne nadużycie i gwałt	123
Pokonać seksualne nadużycia	127
Co zrobić, jeśli twoją nastoletnią córkę zgwałcono?	128
Samookaleczenie	129
Samobójstwo	132
 II. UZYSKAĆ POMOC, BY POPRAWIĆ SYTUACJĘ	
6. Znaleźć dobrego doradcę	139
W jaki sposób jest zwykle leczona depresja nastolatków?	140
Najpierw to, co najważniejsze	141
Kiedy udać się po poradę?	142
Poradnictwo uzdrawia przez rozmowę i słuchanie	143
Rodzaje pomocy	145
Rodzaje terapii	146
Znalezienie pomocy dla twojego nastolatka	149
Co powiedzieć podczas pierwszej rozmowy?	152

Spis treści

Ocenianie doradcy i terapii	153
Zrozumieć przebieg terapii.	154
Pierwszy kryzys	157
Wiedzieć, kiedy odpuścić.	157
Cele leczenia	159
Jak długo będzie trwało leczenie?	163
Co robić, jeśli terapia nie skutkuje?	164
Uzyskać pomoc, której potrzebuje twoje dziecko	165
7. Mądra kuracja	167
Rodzice muszą być na bieżąco informowani.	168
Zacznij od badania lekarskiego	168
Rozważ zastosowanie terapii	169
W jaki sposób działają antydepresanty?	170
Środki antydepresyjne – trzeba czasu, by zaczęły działać.	171
Minimalna dawka – maksymalne efekty	172
Powszechne obawy przed leczeniem środkami antydepresyjnymi ..	173
Rodzaje kuracji środkami antydepresyjnymi.	175
Skutki uboczne.	178
Pytania	179
Medycyna holistyczna i ziołolecznictwo	180
Poprawa wymaga czegoś więcej niż jednej tabletki dziennie	182
8. Poprawa samopoczucia i trwanie w nim	185
Strategie dobrego życia	186
Stworzyć plan poprawy samopoczucia	187
Zapobieganie i powrót do zdrowia.	200
9. Wytrwałość.	205
Pogodne życie	208
Nauczyć się odporności	210
Podróż ku odporności.	223
10. Nauczyć się zdrowych sposobów myślenia.	225
Wygrać bitwę mózgu	226
Negatywne mówienie o sobie kontra realistyczna ocena.	227
Tuzin przekłamań.	228

Depresja nastolatka

Akcentować precyzyjne myślenie	231
Korygowanie nastawienia	232
Pokonać zło	233
Transformacja przez afirmację	235
Siedem wspianiałych sposobów afirmacji twojego nastolatka	235
III. Rodzice partnerami nastolatka	239
11. Bezpieczne rodzicielstwo – partnerstwo takie, by nastolatki mogły	
mówić, słuchać i się zmieniać	241
Rodzaje partnerstwa wobec cierpiących nastolatków	242
Świadome rodzicielstwo	243
Rodzicielstwo z serca Boga	245
Rodzicielstwo dla Pana	250
To nie ciebie, lecz jego dotyczy	251
Życ szkoląc i radząc	252
Cztery podstawowe style rodzicielstwa	253
Zostać trenerem emocji	255
12. Właściwa opieka nad cierpiącymi nastolatkami i ich wychowanie. ...	261
Specjalna troska	262
Zdrowe serce domu	263
Tworzenie bezpiecznego miejsca	263
Nauczyć się rodzicielskiej samokontroli	266
Droga ducha	267
Nigdy nie porzucaj nadziei.	283
13. Jak się modlić za swoje nastoletnie dziecko	285
Stale rozmawiaj z Bogiem	286
Nie martw się, módl się	288
Modlitwy za cierpiące nastolatki	289
Wyzwania w modlitwie	300
Od bluźnierstwa do modlitwy i wdzięczności	301
Modlitwa końcowa	303
14. Nadzieja dla cierpiących nastolatków	305
Wierzysz czy nie, Pan Bóg działa	306

Spis treści

Radość w chwilach próby	307
Uwierzyć w to, czego jeszcze nie widzisz	308
Czas lustra	309
Jak sobie radzić z trudnymi reakcjami i emocjami	310
Żal z powodu tego, co zrobiłeś i czego nie zrobiłeś.	317
Ostateczna desperacja	319
Jest nadzieja	320
Podnieś swój poziom szczęścia	321
Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.	327
Wyraź swoje myśli	329
Zatroszcz się o siebie	335
Zatroszcz się o swoje małżeństwo	338
Czy może z tego wyniknąć jakieś dobro?	340
Stać się użytecznym w rękach Boga	340