

Spis treści

Wprowadzenie	7
Rozdział pierwszy	
Smutek, „dołek” i depresja	11
1.1. Smutek, kiedy nie jest jeszcze chorobą	11
1.2. Depresja to nie „dołek”	14
1.3. Tysiąc twarzy depresji	18
1.4. Depresja dzieci i młodzieży — dramatyczny fakt	19
Rozdział drugi	
Wyjaśnienie niektórych pojęć	23
2.1. Emocje	25
2.2. Uczucia	26
2.3. Nastrój	27
2.4. Smutek	28
2.5. Lęk — strach	29
2.6. Depresja	31
2.7. Dzieciństwo	36
2.8. Wiek młodzieńczy	38

Rozdział trzeci

Depresja u dzieci i młodzieży	41
3.1. Aspekty depresji u dzieci i młodzieży	43
3.2. Diagnoza i ocena depresji u dzieci i młodzieży	46
3.2.1. Proces diagnozowania depresji	47
<i>Cele procesu</i>	47
<i>Instrumenty diagnozy</i>	48
<i>Cechy szczególne wybranych instrumentów</i>	49
<i>Etapy stawiania diagnozy</i>	51
<i>Postawa specjalisty przygotowującego diagnozę</i>	51
<i>Analiza zebranych danych</i>	53
<i>Redakcja raportu końcowego</i>	54
3.3. Rodzaje depresji u dzieci i młodzieży	54
3.3.1. Tradycyjna klasyfikacja depresji	55
3.3.2. Rodzaje depresji według APA i według OMS	57
3.4. Depresja i samobójstwa dzieci	61

Rozdział czwarty

Przyczyny depresji u dzieci i młodzieży	67
4.1. Dominujące przyczyny biologiczne	69
4.1.1. Przyczyny genetyczne	70
4.1.2. Przyczyny związane z CUN	71
4.2. Doświadczenie życiowe — inna przyczyna depresji ..	72
4.2.1. Doświadczenia indywidualne	72
4.2.2. Doświadczenia pochodzenia społecznego	73
4.3. Inne czynniki wywołujące depresję	77
4.3.1. Wiek	77
4.3.2. Płeć	78
4.3.3. Temperament	79

Rozdział piąty

Jak pomóc dzieciom i młodzieży w depresji	81
5.1. Pomoc jako kuracja i terapia	82

5.2. Dwie tradycyjne terapie, stosowane łącznie	88
5.2.1. Leczenie farmakologiczne depresji	89
<i>Terapia za pomocą leków (farmakoterapia)</i>	92
<i>Niektóre leki antydepresyjne</i>	93
<i>Inne leki antydepresyjne</i>	95
<i>Jak działają leki antydepresyjne</i>	96
<i>Efekty uboczne leków antydepresyjnych</i>	99
5.2.2. Leczenie depresji za pomocą psychoterapii	101
<i>Psychoterapia antydepresyjna u dzieci i młodzieży</i>	102
<i>Terapia poznawcza w depresji dziecięcej</i>	103
5.3. Inne strategie terapii antydepresyjnej	111
<i>Terapia psychoanalityczna dzieci</i>	112
<i>Terapia psychoanalityczna młodzieży (12–18 lat)</i>	117
<i>Leczenie antydepresyjne poprzez terapię grupową</i>	118
<i>Leczenie antydepresyjne i hospitalizacja</i>	121
5.4. Działalność terapeutyczna rodziny i szkoły:	
odpowiedź wychowawcza idąca dalej	
niż medycyna	125
5.4.1. Pomoc rodziny	127
<i>Zapobieganie depresji w środowisku rodzinnym</i>	129
<i>Terapie oparte na relacjach rodzinnych</i>	132
<i>Interwencje dotyczące samego podmiotu i jego otoczenia</i> .	133
5.4.2. Pomoc ze strony szkoły	135
<i>Działanie nauczycieli na ich własnym polu zawodowym</i> .	136
<i>Szkolne środki zapobiegawcze</i>	137
<i>Rodzina i szkoła wobec samobójczego</i>	
<i>zachowania nastolatka</i>	139
Rozdział szósty	
Poznawcze leczenie depresji	143
6.1. Analiza behawioralna	145
6.2. Systematyczne odczulanie	147
6.2.1. Wprowadzenie do rozluźnienia mięśniowego	148
6.2.2. Rozluźnienie mięśniowe szczegółowe	148

6.2.3. Wyjście ze stanu rozluźnienia	149
6.2.4. Praktyki do wykorzystania w domu	149
6.2.5. Wizualizacja umysłowa	150
6.2.6. Hierarchia lęków	151
6.2.7. Wyobrażenia	151
6.2.8. Odczucie	151
6.3. Trening asertywności	153
6.3.1. Techniki	153
6.3.2. Proces treningu asertywności	153
6.3.3. Sytuacje, które mogą być przedstawiane	154
6.3.4. Ocena asertywności	155
6.4. Techniki uzupełniające	156
6.4.1. Reguła Premacka	156
6.4.2. Leczenie pary	157
6.4.3. Eliminacja myśli	157
6.4.4. Powódź (<i>flooding</i>) i implozja	158
6.4.5. Trening umiejętności społecznych	158
6.4.6. Kontrole terapeutyczne	159
6.5. Program dla rodziny	159
6.6. Testy i materiały uzupełniające	160
6.6.1. Inwentarz do mierzenia Depresji Becka (I.D.)	160
6.6.2. Skala Samooceny Depresji (S.D.S.), Zung	161
6.6.3. Skala Hamiltona (HRS lub HD)	161
6.6.4. Listy przymiotników	161
6.6.5. Skala oceny depresji, Montgomery i Asberg	162
6.6.6. Skala strachu Hamiltona	162
6.6.7. „Kwestionariusz lęków” Wolpe’go	163
6.6.8. „Kwestionariusz lęków seksualnych” Annona	163

Rozdział siódmy

Sprawić, by żyły szczęśliwie:

odpowiedź edukacyjna	165
7.1. Szczęście, głębokie dążenie człowieka	166
7.2. Nie można oczekiwać darmowego szczęścia	167

7.3. Trudna sytuacja naszych niedorosłych dzieci	170
7.3. Nastolatki, „te dziwne istoty”, potrzebują nas	177
7.4. Osoba asertywna	180

