

Obsah

| | |
|-----------------------------------|----|
| Poděkování | 10 |
| Předmluva | 12 |
| Úvod (Upravené vydání, 1999)..... | 14 |
| Odkazy | 24 |

Část I

| | |
|--|----|
| Teorie a výzkum | 25 |
| Kapitola 1: Průlom v léčbě poruch nálady | 26 |
| Kapitola 2: Jak si diagnostikovat nálady: první krok léčby..... | 33 |
| Kapitola 3: Jak porozumět svým náladám: cítíte se tak, jak myslíte | 40 |

Část II

| | |
|--|-----|
| Využití v praxi | 55 |
| Kapitola 4: Začněte tím, že si vybudujete sebevědomí | 56 |
| Kapitola 5: Nicnedělání: jak je porazit | 75 |
| Kapitola 6: Verbální judo: jak se naučit odmlouvat pro případ, že se ocitnete pod palbou kritiky | 108 |
| Kapitola 7: Jste naštvaní? Jaké máte IQ? | 120 |
| Tak kdo vás vlastně štve? | 123 |
| Kapitola 8: Jak porazit pocit viny? | 151 |
| Kruh viny | 154 |

Část III

| | |
|--|-----|
| „Realistické“ deprese | 171 |
| Kapitola 9: Smutek není deprese | 172 |
| Proč má každý člověk svou hodnotu? | 183 |

Část IV

| | |
|---|-----|
| Prevence a osobní růst | 189 |
| Kapitola 10: Důvod toho všeho | 190 |
| Interpretace výsledků z dotazníku DAS..... | 203 |
| Kapitola 11: Závislost na uznání | 207 |
| Cesta k nezávislosti a sebeúctě | 211 |

| | |
|--|-----|
| Kapitola 12: Závinnost na lásce | 220 |
| Kapitola 13: Vaše práce není vaše hodnota | 231 |
| Platí, že práce = cena? | 233 |
| Čtyři cesty k sebevědomí | 239 |
| Únik z pasti úspěchu | 242 |
| Kapitola 14: Odvažte se být průměrní! Jak přemoci perfekcionismus | 246 |
| Proč je skvělé, dokáže-li člověk dělat chyby | 259 |

Část V

| | |
|---|-----|
| Jak zvítězit nad beznadějí a sebevraždou | 267 |
| Kapitola 15: Konečné vítězství: rozhodnutí žít | 268 |
| Jak vyhodnotit sebevražedné nutkání | 270 |
| Nelogičnost sebevraždy | 271 |

ČÁST VI

| | |
|--|-----|
| Jak se vypořádat se stresem a s nápořem každodenního života | 283 |
| Kapitola 16: Jak činím, co kážu | 284 |
| Jak si poradit s nepřátelstvím: Muž, který vyhodil dvacet doktorů | 285 |
| Jak si poradit s nevděkem: Žena, která nedokázala poděkovat... .. | 288 |
| Jak si poradit s nejistotou a bezmocí: Žena, která se rozhodla spáchat sebevraždu | 290 |

Část VII

| | |
|---|-----|
| Chemie nálady | 295 |
| Kapitola 17: Pátrání po černé žluči | 296 |
| Hraje u deprese větší roli genetika, nebo vlivy prostředí? | 297 |
| Způsobuje depresi „chemická nerovnováha“ v mozku? | 298 |
| Jak funguje mozek? | 299 |
| Co se při depresi zvrtně? | 303 |
| Jak fungují antidepressivní léky? | 307 |
| Kapitola 18: Problém mysli a těla | 314 |
| Je-li deprese zděděná, neznamená to snad, že bychom ji měli léčit pomocí léků? | 317 |
| Je lepší být léčen pomocí léků, nebo pomocí psychoterapie? | 318 |

| | |
|--|---------|
| Kapitola 19: Co potřebujete vědět o běžně předepisovaných antidepresivech | 326 |
| Proč mají antidepresivní léky vedlejší účinky?..... | 340 |
| Co mohu udělat pro to, abych těmto vedlejším účinkům předešel/a nebo je minimalizoval/a? | 342 |
| Poznámky a odkazy | 345 |
| O autorovi | 347 |