

## Spis treści

Chorować na depresję to nie wstyd, chociaż czasem wstyd się do niej przyznać.....	
1. Czym jest depresja?.....	
Porada nr 1: Największy mit na temat depresji .....	
Porada nr 2: Gdzie jest mój bliski? Czyli jak wytrzymać, czekając, aż wróci.....	
Porada nr 3: Jak się objawia depresja? .....	
Porada nr 4: Czym jest depresja, a czym nie jest? .....	
Porada nr 5: Teraz to Ty jesteś opiekunem .....	
2. Czy to aby na pewno depresja?.....	
Porada nr 6: Jak odróżnić depresję od złego humoru, lenistwa czy złościwości? .....	
Porada nr 7: Czym jest spektrum depresji? .....	
Porada nr 8: Czy nie wystarczy poczekać, aż depresja minie? .....	
3. O lęku.....	
Porada nr 9: Jak postępować z osobą, która odczuwa lęk?.....	
4. Co dalej? Kiedy należy interweniować i jak to zrobić?.....	
Porada nr 10: Czy nie wystarczy pójść do lekarza rodzinnego?.....	
Porada nr 11: Iść do psychiatry czy do psychologa? .....	
Porada nr 12: Psychiatria – córka neurologii .....	
Porada nr 13: Sprawdź, czy sam nie potrzebujesz pomocy .....	
5. Jak zaproponować bliskiej osobie wizytę u psychiatry, aby powiedziała “tak” .....	
Porada nr 14: Oprzyj się na motywacji wewnętrznej .....	
Porada nr 15: Co robić w przypadku odmowy? Jak przekonać? .....	
6. Kiedy bliski ma już diagnozę – trochę teorii.....	
Porada nr 16: 3 Kluczowe elementy opieki nad bliską osobą.....	
Porada nr 17: Problemy z pamięcią i skupieniem w depresji .....	
Porada nr 18: Czy warto czytać o diagnozie w Internecie? .....	
7. Dlaczego warto brać leki od psychiatry?.....	
Porada nr 19: Skąd bierze się czarny PR leków psychotropowych .....	
Porada nr 20: Mity na temat leków antydepresyjnych .....	
Porada nr 21: Fakty na temat leków antydepresyjnych .....	
Porada nr 22: Jak przekonać bliską osobę do brania leków .....	
8. Jak przyjmować leki, żeby nie zaszkodziły, tylko pomogły.....	
Porada nr 23: Dlaczego warto brać leki o tej samej porze .....	
Porada nr 24: Jak budzić osobę z depresją .....	
Porada nr 25: Skutki uboczne – jak sobie z nimi radzić? .....	

- Porada nr 26: Jak wspierać bliską osobę w braniu leków? .....
9. Lek działa lub nie działa – co dalej?.....
- Porada nr 27: Dlaczego trzeba aż tak długo czekać na działanie leków? .....
- Porada nr 28: Wybór jest duży, dlatego to tyle trwa.....
- Porada nr 29: Daleko nam do medycyny spersonalizowanej, ale coraz bliżej .....
- Porada nr 30: Jak zachować nadzieję?.....
10. Myśli samobójcze – co robić, czego nie robić? .....
- Porada nr 31: Mogą być groźne, ale nie dla Ciebie.....
11. Jak zadbać o siebie, kiedy dbasz o kogoś .....
- Porada nr 32: Podstawy pielęgnacji własnej .....
- Porada nr 33: Czy warto wiązać się z osobą chorą? .....
- Porada nr 34: Wasza przyszłość .....
12. Co robić, czekając, aż lek zadziała (albo zamiast leku)? .....
- Porada nr 35: Aplikacje – Flow, aplikacje do medytacji (w języku angielskim) .....
- Porada nr 36: Aplikacje – SuperBetter, Calm, Headspace, Souldtime.....
- Porada nr 37: Jak stworzyć swoją własną aplikację? .....
- Porada nr 38: Kiedy bliski będzie mógł wrócić do aktywności? .....
13. Co zrobić, żeby depresja nie wróciła? .....
- Porada nr 39: Stale obniżajcie poprzeczkę .....
- Porada nr 40: Podstawowe błędy opiekuna, których warto unikać.....
- Porada nr 41: Daj się wypłakać .....
- Porada nr 42: Wyczul się na sygnały ostrzegawcze .....
- Porada nr 43: Wykorzystaj znajomość sygnałów ostrzegawczych .....
14. Porada nr 44: Nieoficjalny przewodnik po lekach o działaniu przeciwdepresyjnym.....
15. Porada nr 45: Wolni i szybcy metabolizerzy CYP450 .....

Zakończenie