

Tartalomjegyzék

Előszó	9
1. Fejezet: Mi a depresszió?	17
A depresszióról alkotott kép	21
Fekete kutya	22
Sötét alagút	24
Börtön	25
Sűrű köd	25
Melankólia	26
Freud	27
Az antidepresszívumok felfedezése ...	28
A depresszió különböző típusai	30
Mániás depresszió	31
Uniópláris depresszió	32
Reaktív depresszió	33
Endogén depresszió	34
Szülés utáni depresszió	34
Szezonális depresszió (SAD)	36

2. Fejezet: A depresszió tünetei	38
Külső jelek	39
Váratlan zokogás	41
Külső megjelenés	43
Étkezési rendellenességek	44
Izzadás	45
Az érdeklődés és az élvezet hiánya	46
A szexuális érdeklődés elvesztése ..	48
A személyiség megváltozása	49
Az emberi kapcsolatok megszűnése	51
Az önbizalom elvesztése	52
A humor hiánya	53
Ingerlékenység	54
Nyugtalanág és izgalom	55
Negatív gondolatok és a feleslegesség érzése	56
Az öngyilkosság gondolata	59
Belső jelek	64
Alvási zavarok	64
Rémálmok	67
A boldogtalanság és a kétségbeesés érzése	68
Fájdalom és érzéketlenség	70
Kimerültség érzése	71

A tehetetlenség érzése	72
Az értéktelenség érzése	73
A bűntudat érzése	73
A koncentráció képesség elvesztése	74
Memória zavar	76
Határozatlanság	78
Mentális zavarok	79
Öngyilkossági gondolatok	80
Testi tünetek	81
A depresszió típusai	82
Összefoglalás	83
Orvosi kampány a depresszió legyőzésére	84
3. Fejezet: A depresszió diagnózisának nehézségei	86
A tudatosság növelése	86
A beteg tájékozatlansága	86
A társadalom tudatosságának szerepe	87
A depresszióról megjelent könyvek ..	87
A beteg és az orvos	89
A beteg eljutása az orvoshoz	89
A házi orvos diagnózisa	89
A beteggel kapcsolatos problémák ..	90

Az orvos szerepe a hibás diagnózisban	91
A tünetek félrevezető hatása	92
Kommunikációs képesség	93
Az idő tényezője	94
A normalitás kérdése	96
A háziorvos hiányos ismerete a páciensről	97
A rokonok és a barátok segítsége ..	98
A mentális betegségekkel együtt járó megbélyegzettség	99
A depresszió stigmája és a munkaadók	100
Pszichiátriai beutalás	102
Az emberek gyanakvása és félelme ..	102
4. Fejezet: A depresszió okai	104
Potenciális kiváltó tényezők	105
Az „utolsó csepp” a depresszió kiváltásában	106
Körülmények	107
Elszigeteltség	108
Társadalmi okok	109
A család és a barátok felelőssége ..	109
Környezeti tényezők	112
Nemiség szerepe	114

Nemenkénti eltérés a depresszióban	114
A nők helyzete és szerepe	115
Az önuralom szerepe	117
A terhesség és a depresszió	118
A menopausa	119
Menstruáció előtti feszültség (PMT) .	120
Pszichológiai tényezők	120
A személyiségi tényezők	121
A kreatív személyiség	122
Lelki egyensúlyzavar a gondolkodásban	123
Testi okok	124
Fizikális betegségek	124
Műtét utáni depresszió	125
Gyerekszülés	125
Gyógyszeres kezelés	125
Vitaminok és ásványi anyagok hiánya	126
Okozhat-e depressziót az alkoholizmus?	126
Évszakváltozás	127
Biokémiai tényezők	127
Genetikai okok	129
5. Fejezet: A depresszió kezelése	132
Bízgatás a kezelésre	132

Kezeletlen depresszió	132
A biztatás szükségessége a gyógymód kereséséhez	133
A beszélgetés fontossága	135
Beszélgetés a barátokkal és a rokonokkal	136
Beszélgetés valakivel, aki már volt depressziós	141
Szakemberrel történő beszélgetés	143
Konzultáció a háziorvossal	144
Szakosított testületek és önszegélyező csoportok	147
Tanácsadás	150
Pszichoterápia	153
Szupportív pszichoterápia	154
Re-educatív terápia	155
Rekonstruktív pszichoterápia	158
Interperszonális pszichoterápia	159
A megfelelő pszichoterapeuta kiválasztása	160
Pszichiátria	161
A pszichiátria és a megbélyegzettség (stigma)	162
Gyógyszeres kezelés	163
Kezelés antidepresszívumokkal	163

Az antidepresszívumok különböző fajtái	167
Tricklikus antidepresszívumok	167
Az idő tényező	168
Mellékhatások	169
Túlادagolás	171
Monoaminoxidáz gátlók	171
Mellékhatások	172
Étkezési és gyógyszer korlátozások	172
Szelektív szerotonin gátlók (SSRIk – selective serotonin re-uptake inhibitors)	174
Prozac	174
Mellékhatások	175
Lítium	176
Az idő tényező	177
Mellékhatások	178
Elektrosokk terápia (ECT – Electroconvulsive therapy)	178
Mellékhatások	180
Fényterápia	180
6. Fejezet: Természetgyógyászat	181
Akupunktúra	181
Homeopátia	182

Gyógyítás gyógynövényekkel	183
Bach virág, gyógykészítmények	184
Aromaterápia	185
Fürdők	186
Inhalálás	187
A szoba illatosítása	187
Masszázs	188
Olajok kiválasztása	188
Szaktanács	189
A depressziót gyógyító illóolajok	190
Relaxáció	191
Felkészülés a relaxációra	192
Légzési technikák	195
Izomlazítási technikák	197
Információszerzés	197
Tornagyakorlatok	199
Étrend	200
Önsegítés	202
Szakítsunk időt magunkra!	202
Érezzük jól magunkat!	203
Kreatív elfoglaltságok	204
Kommunikáció	205
Fejezzük ki érzéseinket!	205
A háziállatok megnyugtató hatása	206

7. Fejezet: A depresszió

következményei	207
Személyes lehangoltság	207
Öngyilkosság	208
Öngyilkossági statisztikák	210
Az öngyilkosok hozzátartozóinak szomorúsága	211
Életkor, depresszió és öngyilkosság ..	214
Idősek diagnosztizálása	215
A depresszió és a munkahely	216
Megbélyegzettség	217
Depresszió és kapcsolatok	218
Családi kapcsolatok és a depresszió	219
Barátok és a depresszió	219
Házastársak, partnerek és a depresszió	220
Gyerekek és a depresszió	222
Következtetés	224
Irodalom	225
Index	227