

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Rozdział 1. Dlaczego?	13
1.1. Skala problemu	17
1.2. Przyczyny samobójstw	23
1.2.1. Dlaczego młode osoby popełniają samobójstwa?	24
1.3. Kto jest najbardziej zagrożony? Wybrane grupy ryzyka	29
1.3.1. Kim jestem? O poszukiwaniu siebie	31
1.3.2. Różne oblicza przemocy	35
1.3.3. Pandemia samotności	38
1.3.4. Co się dzieje w mojej głowie? Dzieci i młodzież z zaburzeniami psychicznymi	42
1.4. To więcej niż smutek	52
1.4.1. Różne twarze depresji	53
1.4.2. Obawa o przyszłość. Jak my będziemy żyć?	57
Rozdział 2. Martwię się...	59
2.1. Niepokojące wypowiedzi	61
2.2. Zmiana zachowania	62
2.3. Problemy w szkole	64
2.4. Trudności w relacjach	67
2.5. Samouszkodzenia i zaburzenia odżywiania	69
2.6. Dolegliwości bólowe	74
Rozdział 3. Jak mogę pomóc?	77
3.1. Obserwuj, pytaj, słuchaj i rozmawiaj	79
3.2. Gdy dzieje się najgorsze	89
3.4. Czynniki ochronne	94
3.4.1. Jak budować odporność psychiczną?	100
3.5. Nie zapomnij o sobie	104

Rozdział 4. Kto może mi pomóc?	107
4.1. Centra, punkty i ośrodki interwencji kryzysowej	107
4.2. Pedagog, terapeuta, psycholog, a może psychiatra? Jaka jest różnica?	109
4.3. Pierwsze spotkanie	122
4.4. Historia 17-letniej Ewy	125
Rozdział 5. Gdzie mogę szukać pomocy? Lista kontaktów	129
5.1. Kontakty do miejsc udzielających bezpłatnego wsparcia psychologicznego	129
5.2. Co warto (bezpłatnie) obejrzeć, posłuchać i przeczytać?	137
Bibliografia	139
Spis rysunków i tabel	161