

SPIS TREŚCI

WSTĘP. DLA KOGO NAPISALIŚMY TĘ KSIĄŻKĘ?	9
1. PSYCHIKA, ŻYCIE PSYCHICZNE	15
2. CHARAKTERYSTYKA DEPRESJI	23
3. PSYCHICZNE MECHANIZMY ADAPTACYJNE, KTÓRYCH PRAWIDŁOWE DZIAŁANIE NIE DOPUSZCZA DO POJAWIANIA SIĘ DEPRESJI	33
4. JAKIE SĄ PRZYCZYNY DEPRESJI – KILKA TEORII	45
5. AUTOTERAPIA POZNAWCZA, CZYLI JAK NIE DOPUŚCIĆ, BY NASZYM ŻYCIEM ZAWŁADNĘŁY OBJAWY DEPRESJI	97
6. PIERWSZA SESJA – WYWIAD WSTĘPNY.	123
7. DRUGA SESJA. PREZENTACJA PODSTAWOWYCH INFORMACJI O POZNAWCZEJ TEORII DEPRESJI I TERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ	141
8. SESJA TRZECIA.	163
9. PODSTAWOWY CEL TERAPEUTYCZNY: ZAPOBIEGAĆ ROZWOJOWI DEPRESJI	177
10. TECHNIKI ODWRACANIA UWAGI. TECHNIKA BIEGŁOŚCI I PRZYJEMNOŚCI. TYGODNIOWY PROGRAM ZAJĘĆ	185
11. ROZPOZNAWANIE I WERYFIKACJA (ELIMINACJA) NEGATYWNYCH MYŚLI AUTOMATYCZNYCH	195
12. IDENTYFIKOWANIE, MODYFIKACJA I PODWAŻANIE DYSFUNKCYJNYCH (DEZADAPTACYJNYCH) PRZEKONAŃ I ZAŁOŻEŃ (DPZ).	219
13. POMOCNICZE TECHNIKI I SPOSOBY TERAPEUTYCZNE.	245
ZAKOŃCZENIE	257
BIBLIOGRAFIA	259
ZAŁĄCZNIKI	261