

SPIS TREŚCI

Podziękowania	IX
CZĘŚĆ I. DEFINICJE DEPRESJI	1
Rozdział 1. Wyzwania związane ze zdefiniowaniem depresji	3
Rozdział 2. Syndrom depresji klinicznej	13
Rozdział 3. Kiedy powinienem się martwić, tym że mogę mieć depresję? ...	27
Rozdział 4. Epidemiologia depresji	37
Rozdział 5. Konsekwencje depresji	45
CZĘŚĆ II. ŹRÓDŁA DEPRESJI ORAZ EPIDEMIA DEPRESJI	57
Rozdział 6. Rola czynników biologicznych w depresji	59
Rozdział 7. Czynniki środowiskowe i psychologiczne sprzyjające depresji	71
Rozdział 8. Depresja na przestrzeni życia	87
Rozdział 9. Przebieg depresji w czasie	103
Rozdział 10. Dlaczego mamy do czynienia z epidemią depresji?	113
CZĘŚĆ III. METODY LECZENIA DEPRESJI	125
Rozdział 11. Jakie mam możliwości leczenia?	127
Rozdział 12. Co osoba cierpiąca na depresję może zrobić dla siebie? ...	143
Rozdział 13. Jak rozmawiać o depresji i pomóc osobie cierpiącej na depresję	159
CZĘŚĆ IV. ŻYCIE PO DEPRESJI	171
Rozdział 14. Jakie są długoterminowe rokowania dotyczące depresji?	173
Rozdział 15. Życie po depresji.	187
Rozdział 16. Nowa przyszłość dla depresji	201
Publikacje w języku angielskim poszerzające wiedzę o depresji	215

Źródła w języku polskim poświęcone tematyce depresji oraz kontakty przydatne dla osób w kryzysie psychicznym	221
Indeks	225
O Autorze	235