

TURINYS

Padėka	13
Įžanga. Kam ši knyga skirta ir apie ką ji	14
Pirma dalis	
Depresija kaip rimta liga	19
Įvadas	20
1 skyrius	
Paauglių vystymasis: brendimo laikotarpio sunkumai ir iššūkiai	23
1.1. Raidos etapai	24
1.2. Tapatybės formavimasis	26
1.3. Kartų konfliktas	27
1.4. Bendraamžių grupė	30
1.5. Svajonės ir vaizduotė	35
1.6. Kognityvinis funkcionavimas	37
1.7. Emocinis funkcionavimas	41
1.8. Socialinis funkcionavimas	43
2 skyrius	
Kas yra depresija	46
2.1. Ar depresija yra liga?	46
2.2. Ar depresija dažna liga?	51
2.3. Kaip galime atpažinti, kad paaugliai serga depresija	53
3 skyrius	
Diagnozavimo kriterijai. Kada gydytojas ir psichologas nustato, kad pacientas serga depresija	74
3.1. Depresijos diagnozavimo kriterijai	74
3.2. Iš kur atsiranda depresija. Kodėl mano vaikas susirgo?	83

4 skyrius

Ar pablogėjęs paauglio funkcionavimas visada liudija depresiją ar kitą diagnozę	90
4.1. Vienkartinis depresijos epizodas ir pasikartojanti depresija (bipolinis afektinis sutrikimas)	90
4.2. Kitos nuotaikos sutrikimų rūšys	91
4.3. Sutrikimai, kuriuos galima palaikyti depresija ir kurie gali pasireikšti kartu su ja	93

5 skyrius

Depresijos įtaka mąstymui ir emocijoms: žema savivertė, savęs kaltinimas, liūdesys ir tuštuma	103
5.1. Kognityvinis modelis	103
5.2. Svarbiausi įsitikinimai ir mąstymo schemos	105
5.3. Autonominės ir sociotropinės asmenybės	108
5.4. Elgesio būdai ir kognityvinis nelankstumas	111
5.5. Pažintinė triada	113
5.6. Atribucijos modelis	114
5.7. Kognityvinis iškreipymas	116
5.8. Ruminavimas	117
5.9. Užburtas depresijos ratas	122

6 skyrius

Depresijos įtaka elgesiui: psichoaktyviosios medžiagos, kompiuteris, savęs žalojimas ir kt.	126
6.1. Psichiką stimuliuojančios medžiagos	128
6.2. Dar apie alkoholį	133
6.3. Naudojimasis kompiuteriu ir internetu	135
6.4. Anoreksija kaip depresijos kaukė	139
6.5. Savęs žalojimas	139

7 skyrius

Vaikų ir jaunimo savižudybės	143
7.1. Savižudybių paplitimas	143
7.2. Savižudiškos mintys, grėsmės, tendencijos ir veiksmai	144
7.3. Savižudybės rizikos įvertinimas	145
7.4. Savižudybės rizikos veiksniai	149
7.5. Ką daryti, kai vaikas pasidalija mintimis apie savižudybę	151

Antra dalis

Depresijos gydymas	157
---------------------------	-----

8 skyrius

Ar depresiją reikia gydyti?	158
8.1. Kur ieškoti pagalbos, arba kas gali išgydyti depresiją	158
8.2. Pagrindiniai depresijos gydymo principai	160
8.3. Saugumo planas, arba dėmesys su savižudybe susijusioms mintims ir polinkiams	164
8.4. Gydymo veiksmingumas	167

9 skyrius

Psichoterapija	171
9.1. Kas yra psichoterapija?	171
9.2. Veiksmingiausiai depresiją gydančios psichoterapijos rūšys	173
9.3. Kaip pasirinkti psichoterapeutą?	178
9.4. Psichoterapijos taikymo principai	179
9.5. Tėvų vaidmuo psichoterapijoje ir gydant paauglių depresiją	181

10 skyrius

Farmakoterapija	185
10.1. Vaistai, vartojami gydant paauglių depresiją	193
10.2. Atsargumo priemonės gydant depresiją	193

11 skyrius	
Gydymas ligoninėje	229
11.1. Gydymo ligoninėje formos	196
11.2. Gydymo ligoninėje indikacijos	197
11.3. Sprendimas hospitalizuoti	198
11.4. Stigmatizavimo baimės požymiai	203
11.5. Priėmimas į ligoninės skyrių	204
11.6. Gydymo ligoninėje nauda	205
11.7. Kai vaikas nenori išeiti iš ligoninės	207
11.8. „Gyvenimas šiltnamio sąlygomis	208
11.9. Grįžimas į tikrovę	210
11.10. Bendraamžių draugija ligoninėje	211

PIRMAS PSICHOEDUKACINIS KOMIKSAS

Psichikos ligų gydymas	213
-------------------------------	-----

ANTRAS PSICHOEDUKACINIS KOMIKSAS

Depresijos psichoterapija	223
----------------------------------	-----

Bibliografija	232
----------------------	-----