

## Spis treści

	Dlaczego ta książka jest dla Ciebie?	9
<b>I</b>	<b>PODSTAWY</b>	<b>19</b>
	Zdrowie psychiczne – o co tyle hałasu?	21
	Między normą a zaburzeniem	23
	Czy choroby psychiczne to prawdziwe choroby?	25
	Co się dzieje, jeśli ignorujesz swoje samopoczucie?	30
	Co może pójść nie tak, czyli skąd się biorą zaburzenia psychiczne	32
	ABC psychiatrii, czyli kilka słów o zaburzeniach	36
	Sygnaty alarmowe, czyli jakie są objawy zaburzeń psychicznych	65
<b>II</b>	<b>PIERWSZE KROKI I DIAGNOZA</b>	<b>69</b>
	Twój problem jest ważny – na tyle, by się nim zająć	71
	Najtrudniejszy pierwszy krok – czyli jak i gdzie szukać pomocy	74
	Kim są psycholog, psychiatra, psychoterapeuta?	75
	Kiedy zgłosić się do psychiatry_rki?	80

Dlaczego boimy się psychiatry_rki? Najczęstsze wątpliwości przed wizytą	82
Jak się przygotować do wizyty u psychiatry_rki?	89
W trakcie wizyty	95
Skąd wiadomo, co mi jest? Czyli kilka słów o diagnozie	98
Jak psychiatra_rka może mi pomóc?	99
<b>III DROGA DO ZDROWIA</b>	<b>103</b>
Psychoterapia	105
Te straszne psychotropy, czyli wszystko o lekach	131
Najczęstsze obawy dotyczące leków	139
Co jeszcze oprócz leków i psychoterapii?	146
Plan awaryjny, czyli z każdej sytuacji jest wyjście	147
Czy to się da wyleczyć?	147
<b>IV WSPARCIE</b>	<b>151</b>
Jak wspierać innych i nie zwariować?	153
Co robić, żeby faktycznie pomóc?	154
Człowiek w kryzysie psychicznym:	
instrukcja obsługi	155
Wspierające komunikaty - co mówić, a czego nie mówić osobie w kryzysie psychicznym	159
Trudne sytuacje	165
Dobry ratownik to żywy ratownik, czyli najpierw zadbaj o siebie	185
DEKALOG POMAGACZA_CZKI	186

<b>V PROFILAKTYKA</b>	<b>193</b>
Jak zadbać o siebie już dziś?	195
Dieta	196
Suplementacja	205
Sen	215
Aktywność fizyczna	231
Relacje i interakcje społeczne	233
Czas na relaks	236
Medytacja mindfulness	237
Praktyka wdzięczności	241
Wdech-wydech, czyli rola oddychania	242
Alkohol	245
Fototerapia	248
Witamina N jak natura	250
Kontakt ze zwierzętami	252
Aromaterapia	258
Hipnoza i hipnoterapia	260
Elastyczność	266
<b>DEKALOG ZDROWIA PSYCHICZNEGO</b>	<b>269</b>
<b>ZAKOŃCZENIE</b>	<b>271</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>273</b>
<b>DODATEK: GDZIE UZYSKAĆ POMOC?</b>	<b>289</b>
<b>DODATEK DLA MŁODZIEŻY I RODZICÓW</b>	<b>291</b>