

RYSZARD STACH
KRYSTYNA GOŁONKA

**CZY
TO
JUŻ
DEPRESJA?**

ZROZUM SIEBIE,

ZMIEŃ MYŚLENIE

I ZACZNIJ SIĘ BRONIĆ

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

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin

Redakcja: Elżbieta Wiater

Korekta: Monika Łojewska-Ciepka, Katarzyna Onderka

Recenzja naukowa: prof. dr hab. Bernadetta Izydorczyk

Projekt okładki: Marcin Jakubionek

Opracowanie graficzne i skład: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4227-8

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl