

SPIS TREŚCI

Od autorki.....	11
 Rozdział 1. Emocje.....	17
Czym są i kiedy pojawiają się w nas pierwsze emocje?.....	17
Czym jest pamięć emocjonalna?.....	19
Jak rozpoznawać emocje u dzieci?.....	20
Jak przeżycia z wczesnego dzieciństwa i związane z nimi emocje wpływają na rozwój osobowości?	26
Gdy dziecko jest smutne	29
Sygnaly alarmowe w zachowaniu dzieci i młodzieży.....	36
 Rozdział 2. Czynniki rozwoju ryzyka i objawy depresji u dzieci i młodzieży	47
Czynniki ryzyka rozwoju depresji	47
Depresja a choroby i zaburzenia współistniejące.....	52
Zaburzenia neurorozwojowe – spektrum autyzmu.....	52
Zaburzenia adaptacyjne	54
Choroba afektywna dwubiegunowa	57
Depresja w przebiegu chorób somatycznych	59

Zaburzenia endokrynologiczne	60
Choroby układu oddechowego	63
Choroby hematologiczne	64
Choroby układu nerwowego	65
Zaburzenia psychiczne poinfekcyjne	67
Zaburzenia narządów zmysłów	68
Objawy depresji w zależności od wieku	71
Depresja anaklityczna	71
Depresja u dzieci do szóstego roku życia	73
Depresja u dzieci od 6. do 12. roku życia	76
Depresja u młodzieży do 18. roku życia	78
Zapobieganie depresji	83
 Rozdział 3. Samouszkodzenia i próby samobójcze	91
Zachowania autoagresywne	91
Rodzaje zachowań autoagresywnych	94
Przyczyny samookaleczania się	97
Etapy aktu samookaleczania się	98
Terapia – jak pomóc dziecku	101
Zespół presuicydalny	104
Samobójstwa wśród dzieci i młodzieży	105
Kiedy ryzyko samobójstwa jest wysokie	107
Przyczyny samobójstw u dzieci i młodzieży	112
Efekt Papageno	119
Jak zapobiegać samobójstwom?	120
Gdzie szukać pomocy?	123
Rodzina jako czynnik chroniący	124

Życie warte jest rozmowy.....	126
Rozdział 4. Pierwsza pomoc w depresji.....	135
„Korytarz życia” w depresji	135
Pierwsza pomoc	139
Psycholog, psychiatra, psychoterapeuta – co ich łączy, a co różni?	143
Nurt poznawczo-behawioralny.....	152
Nurt systemowy	152
Rozdział 5. Rodzina jako system	159
Czym jest system rodzinny?	159
Kryzys wewnątrz systemu rodzinnego	161
Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne?.....	164
Czy możemy działać wspólnie? Terapia rodzinna	168
Psychoedukacja, samoedukacja.....	170
Rozdział 6. Leczenie depresji u dzieci i młodzieży	175
Leczenie farmakologiczne.....	175
Leki przeciwdepresyjne	177
Leki przeciwpsychotyczne, czyli neuroleptyki.....	178
Leki stabilizujące nastrój.....	179
Leki uspokajające.....	180
Leczenie psychoterapeutyczne, techniki behawioralne.....	183
Kiedy konieczna jest hospitalizacja?	186
Oddział całodobowy, oddział dzienny – jak wygląda typowy dzień na oddziale	188

Rozdział 7. Czy to powinna być nasza tajemnica?	199
Czy powinniśmy mówić naszym bliskim o chorobie dziecka?.....	199
Rozmowa z nauczycielem.....	202
Jak pogodzić leczenie z nauką i egzaminami?	205
 Rozdział 8. Nadszedł ostatni dzień leczenia	215
Zakończenie psychoterapii	215
Zakończenie farmakoterapii	220
Nowy system rodzinny	225
 Zakończenie – reforma psychiatrii dzieci i młodzieży	229
 Telefony zaufania	234
 Bibliografia	237