

TURINYS

Padėka.....	13
Ižanga. Kam ši knyga skirta ir apie ką ji.....	14

Pirma dalis

Depresija kaip rimta liga	19
--	-----------

Ivadas.....	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 schemas.....	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 iškreipimas.....	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