

Spis treści

Przedmowa	9
-----------------	---

KROK 1 JAK ZYSKAĆ OGÓLNY OGLĄD PROBLEMU?

Rozdział 1	Opanować wahania nastroju	12
Rozdział 2	Co warto wiedzieć o objawach zaburzenia afektywnego dwubiegunowego?	20
Rozdział 3	Odróżnić objawy choroby od prawdziwego „ja”	39

KROK 2 JAK ZAUWAŻYĆ NADEJŚCIE OBJAWÓW?

Rozdział 4	Rozpoznawać i nazywać nastroje	54
Rozdział 5	Rozpoznawać czynniki wywołujące objawy i lepiej sobie z nimi radzić	65

KROK 3 JAK NIE POGARSZAĆ SPRAWY?

Rozdział 6	Unikać tego, co pogarsza nam samopoczucie	80
Rozdział 7	Nie pozwolić emocjom przejąć kontroli nad myślami	94
Rozdział 8	Nie unikać i nie odkładać spraw na później.....	111

KROK 4 JAK ŁAGODZIĆ OBJAWY?

Rozdział 9	Odzyskać kontrolę w chwilach przytłoczenia	126
Rozdział 10	Zmienić negatywne spojrzenie na świat	139

Rozdział 11	Analizować myśli.....	152
Rozdział 12	Nie zaprzeczać potrzebie stosowania leków: przepracowanie problemu	162
Rozdział 13	Systematycznie stosować leki	171

KROK 5 JAK LEPIEJ RADZIĆ SOBIE W ŻYCIU?

Rozdział 14	Skutecznie rozwiązywać problemy.....	184
Rozdział 15	Lepiej radzić sobie ze stresem i wypracować zdrowe nawyki	197
Rozdział 16	Podejmować lepsze decyzje	210
Rozdział 17	Utrzymać postępy.....	219
Materiały, instytucje i organizacje		231
Indeks		233