

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση	11
Πρόλογος	15
Ευχαριστίες	17
1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;	19
Πώς αισθάνεται κανείς όταν έχει κατάθλιψη	25
Πόσο συνηθισμένη είναι η κατάθλιψη στους εφήβους;	26
Αίτια της κατάθλιψης	28
Η κατάθλιψη στους εφήβους είναι πιο συνηθισμένη σήμερα απ' όσο στο παρελθόν;	30
Τι συμβαίνει στους εφήβους που πάσχουν από κατάθλιψη; ..	30
2 ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ	33
Ποιοι έφηβοι είναι πιθανότερο να πάθουν κατάθλιψη;	33
Αλλαγές στη διάθεση και στη συμπεριφορά	34
3 Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΗΔΗ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ	41
Μαθησιακές δυσκολίες	42

	Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ)	43
	Προβλήματα συμπεριφοράς	48
	Σύνδρομο Άσπεργκερ	49
	Συμπέρασμα	54
4	ΜΗΠΩΣ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΑΛΛΑ ΑΙΤΙΑ;	57
	Οφείλεται στο αλκοόλ;	58
	Μπορεί να οφείλεται σε ναρκωτικά;	59
	Μια σοβαρή σωματική ασθένεια	61
	Σεξουαλική κακοποίηση	61
	Σχιζοφρένεια	63
	Διατροφικές διαταραχές	64
	Διπολική συναισθηματική διαταραχή (μανιοκαταθλιπτική διαταραχή)	66
5	ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ	69
	Μιλήστε με ανθρώπους που ξέρουν το παιδί σας	70
	Βοήθεια μέσα στην οικογένεια	70
	Διαθέσιμες υπηρεσίες	71
	Συμβουλευτική	73
	Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας για Παιδιά και Εφήβους	73
	Συζητήστε με το παιδί σας την ανάγκη επιπλέον βοήθειας	74
	Πώς να προσεγγίσετε ένα παιδί που πάσχει από κατάθλιψη ..	76
6	ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	81
	Πολλαπλές προσεγγίσεις	82
	Θεραπευτική βοήθεια για τον έφηβο	82
	Στήριξη στους γονείς	85
	Οικογενειακή θεραπεία	85
	Φαρμακευτική αγωγή	87
	Νοσηλεία	89
	Ημερήσια θεραπευτικά προγράμματα	91
	Πόσο καιρό θα διαρκέσει;	93

7	ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;	95
	Πώς να συμπερασταθείτε στο παιδί σας	95
	Πώς να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα πειθαρχίας και τις συγκρούσεις	102
	Διατηρήστε τις δυνάμεις σας	108
	Βοηθήστε τα άλλα σας παιδιά να αντιμετωπίσουν την κατάσταση	109
	Αντιμετωπίστε τα οικογενειακά προβλήματα	111
	Αντιφατικές συμβουλές από οικογένεια/φίλους	111
	Τι δεν μπορούν να κάνουν οι γονείς	112
8	ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΚΙ ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ	115
	Ορισμένοι μύθοι για την αυτοκτονία	116
	Υπάρχουν προειδοποιητικές ενδείξεις;	116
	Τι να κάνετε αν υποψιάζεστε πως το παιδί σας έχει τάσεις αυτοκτονίας	117
	Αντιμέτωποι με απόπειρες αυτοκτονίας	118
	Πώς να επιβάλλετε πειθαρχία μετά από μια απόπειρα αυτοκτονίας	120
	Πώς να αντιμετωπίσετε τους αυτοτραυματισμούς	122
	Αυτοκτονία και αλκοόλ	124
9	ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ	125
	Κατάθλιψη και σχολείο	125
	Κατάθλιψη και εξετάσεις	126
	Αρνείται να δεχτεί βοήθεια	128
	Προβλήματα ύπνου	129
	Οργή κι επιθετικότητα	130
	Κατάθλιψη κι εκφοβισμός	131
10	ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΥ ΞΕΠΕΡΑΣΑΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	133
	Η έρευνα «Πώς Τα Κατάφερα»	134
	Πώς αισθάνονταν όταν είχαν κατάθλιψη	135

Τι πίστευαν πως έφταιγε που αισθάνονταν έτσι	139
Τι πίστευαν πως τους βοήθησε να ξεπεράσουν αυτήν τη δύσκολη περίοδο	141
Συμπέρασμα	147
11 ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ – ΤΙ ΕΠΙΦΥΛΑΣΣΕΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;	149
Οι στατιστικές	149
«Θετικές συνέπειες» της κατάθλιψης;	151
Ο εγκέφαλος και η κατάθλιψη – πρόσφατες έρευνες	152
Το μέλλον και το παιδί σας	153