

OBSAH

Predhovor 13

PRVÁ KAPITOLA

Mýty a fakty o depresii a syndróme vyhorenia 17

- 1.1 Psychické spúšťače vyhorenia
a depresie sa zásadne líšia 19
- 1.2 Depresia – overenie faktov 29
- 1.3 Syndróm vyhorenia – overenie faktov 32

DRUHÁ KAPITOLA

Desať najčastejších príčin depresie	37
2.1 Negatívne myslenie a účelový pesimizmus	38
2.2 Primálo proteínu BDNF a priveľa kynurenínu, dôsledok nedostatku pohybu	50
2.3 Časté vedľajšie účinky bežne dostupných liekov	59
2.4 Nezistené potravinové intolerancie	78
2.5 Nedostatok minerálnych látok, stopových prvkov a vitamínov	96
2.6 Chronické zápaly	111
2.7 Zmena sociálneho správania ako dôsledok používania sociálnych médií a mobilov	114
2.8 Nezistené alebo nesprávne liečené úzkostné poruchy	130
2.9 Poruchy spánku a nesprávne spánkové návyky	131
2.10 Traumatické skúsenosti a potláčaný smútok	137

TRETIA KAPITOLA

Moc nesprávnych dogiem 145

3.1 Rozpoznanie a zmena obmedzujúcich dogiem
pri terapii 149

3.2 Čo robiť, ak nie je miesto na terapii okamžite
k dispozícii 149

ŠTVRTÁ KAPITOLA

Desať najčastejších príčin syndrómu vyhorenia	155
4.1 Nespoznaní zloději energie a času	155
4.2 Pasca na kvalifikované pracovné sily a podnikateľov	173
4.3 Perfekcionizmus a sebavykorisťovanie	180
4.4 Náhradné uspokojenia a nepoznané kritické miesta	187
4.5 Syndróm pomocníka	195
4.6 Ustavičné porovnávanie sa s druhými	199
4.7 Povolanie a základné psychické potreby sa k sebe nehodia	202
4.8 Narušený bunkový metabolizmus ako dôsledok problémov s krčnou chrbticou	209
4.9 Drogy – kokaín, MDMA (extáza), amfetamíny a kanabis	215
4.10 Nadmerná konzumácia alkoholu	217

PIATA KAPITOLA

Reštart mozgu – ako viacero malých chýb spôsobí zrútenie systému a ako sa môže

podariť skutočný reštart	221
5.1 Plietť sa pánu Bohu do remesla	223
5.2 Alfa a omega v boji s depresiou a syndrómom vyhorenia	223
5.3 Váš osobný zoznam využiteľných externých zdrojov	227
5.4 Je chybou chcieť „niekam dospieť“	227
5.5 Ďalšia pomoc	229

ŠIESTA KAPITOLA

Päť nezvyčajných metód, ako rýchlo prekonať stav psychickej skleslosti	231
6.1 Trik s cudzím jazykom	231
6.2 Schránka pre prípad núdze	239
6.3 Moc reframingu, čiže prerámovania	244
6.4 Používajte svoj mozog ako Google prehliadač	249
6.5 Preč z pasce zovšeobecňovania	256
Doslov	263
Zoznam použitej literatúry	265