

Recenzja *Depresja. Pomóż sobie* – David Westbrook

Depresja. Pomóż sobie – David Westbrook w bardzo przystępnej formie wyjaśnia skąd się może wziąć depresja, jakie objawy towarzyszą tej chorobie i jak można ją leczyć. Z punktu widzenia terapeuty, psychologa, bardzo cenne wydaje mi się to, że autor dość szczegółowo pisze o działaniu leków i roli farmakoterapii w procesie leczenia depresji. Pacjenci bardzo często są nieufni wobec leków psychiatrycznych, obawiają się skutków ubocznych, pytają czy nie uzależniają, czy nie powodują otępienia, czy na pewno po długotrwałym ich zażywaniu nie staną się „roślinami”. Terapeuta, który nie jest lekarzem, polecając tę pozycję może się poczuć pewniej. Powinna to być naprawdę ważna pozycja w biblioterapii.

Depresja. Pomóż sobie w skrótovej formie zajmuje się tylko tym jednym zaburzeniem. Pacjent, który obawia się, że cierpi na depresję, przeczyta w poradniku, czym jest ta choroba i dlaczego dotyka właśnie jego. Pozwoli odróżnić depresję od nastroju depresyjnego, silną depresję od jej lżejszej postaci, wskaże momenty krytyczne, w których niezbędna jest fachowa pomoc. Jeżeli człowiek cierpi, ale jeszcze nie jest gotów na spotkanie z lekarzem czy terapeutą, poradnik podpowie jak samemu sobie pomóc. David Westbrook objaśnia techniki terapeutyczne, krok po kroku prowadzi czytelnika przez metody, jakie można stosować w chwilach kryzysu, pokazuje najbardziej skuteczne sposoby walki z depresją. Odwołuje się przy tym do własnego doświadczenia i każdy, kto zetknął się z D.Westbrookiem wie, że to jest najlepsza rekomendacja.

*Katarzyna
Bajszczak*