

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημείωμα για τον αναγνώστη .....	11
<i>Δ. Μόνος</i>	
Προοίμιο .....	17
<i>J. Le Fanu</i>	
Εισαγωγή .....	23
<i>P. Cooper</i>	
Πρόλογος .....	29

### ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

#### ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

##### **Κεφάλαιο 1**

Τι είναι κατάθλιψη; .....	39
---------------------------	----

##### **Κεφάλαιο 2**

Τι προκαλεί την κατάθλιψη; .....	52
----------------------------------	----

##### **Κεφάλαιο 3**

Ο αρνητικός τρόπος σκέψης και οι σχέσεις με τους άλλους .....	85
--	----

**ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ**  
**ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ**  
**ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ**

<b>Κεφάλαιο 4</b>	
Τα πρώτα βήματα .....	105
<b>Κεφάλαιο 5</b>	
Η σκέψη και το συναίσθημα .....	127
<b>Κεφάλαιο 6</b>	
Αμφισβητώντας τις αρνητικές σκέψεις .....	146
<b>Κεφάλαιο 7</b>	
Τα είδη των αρνητικών σκέψεων .....	167
<b>Κεφάλαιο 8</b>	
Οι αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό μας και η αμφισβήτησή τους .....	192
<b>Κεφάλαιο 9</b>	
Η απόδοση γενικών χαρακτηρισμών και πώς μας επηρεάζουν .....	217
<b>Κεφάλαιο 10</b>	
Άλλες τεχνικές αμφισβήτησης των αρνητικών σκέψεων .....	239

**ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ**  
**ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**  
**ΠΟΥ ΣΥΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

<b>Κεφάλαιο 11</b>	
Η επιδοκίμασία, η υποταγή και η κριτική .....	261
<b>Κεφάλαιο 12</b>	
Αντιμετωπίζοντας την ντροπή .....	296
<b>Κεφάλαιο 13</b>	
Αντιμετωπίζοντας το θυμό .....	328
<b>Κεφάλαιο 14</b>	
Από το θυμό στη διεκδικητική συμπεριφορά και τη συγχώρεση .....	358
<b>Κεφάλαιο 15</b>	
Αντιμετωπίζοντας τη ματαιώση και την απογοήτευση .....	383
<b>Κεφάλαιο 16</b>	
Τελειοθηρία και ανταγωνιστικότητα: το μουσικό της επιτυχίας είναι να αντέχουμε την αποτυχία .....	409
<b>Κεφάλαιο 17</b>	
Ανακεφαλαίωση .....	443

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### **Παράρτημα 1**

Ημερολόγιο παρατήρησης και αμφισβήτησης των αυτόματων σκέψεων .....	453
--	-----

### **Παράρτημα 2**

Σύντομες οδηγίες .....	461
------------------------	-----

### **Παράρτημα 3**

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα .....	472
Βιβλιογραφία .....	479
Πρόσθετες σελίδες ημερολογίου .....	481