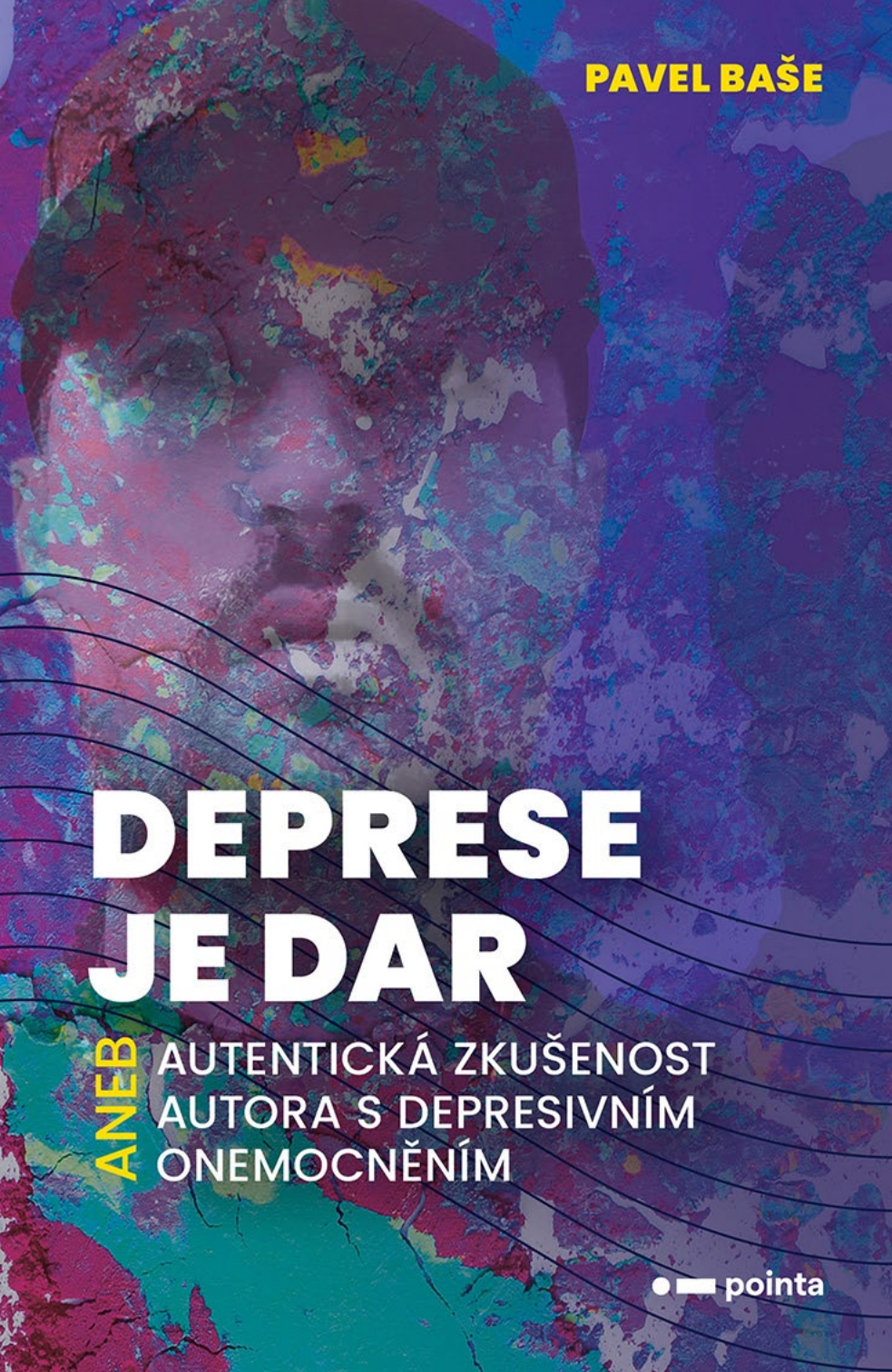


The background of the book cover is an abstract, textured composition. It features a central, somewhat obscured face, possibly a classical sculpture, rendered in a dark, muted tone. This face is surrounded by a complex, multi-layered texture of colors including deep purple, magenta, teal, and hints of yellow and white, resembling a marbled or painted surface. Several thin, dark, curved lines sweep across the lower half of the cover, adding a sense of movement or perhaps representing neural pathways or emotional waves.

PAVEL BAŠE

DEPRESE JE DAR

ANEB AUTENTICKÁ ZKUŠENOST
AUTORA S DEPRESIVNÍM
ONEMOCNĚNÍM

● — **pointa**

Deprese je dar

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Pavel Baše
Deprese je dar – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



DEPRESE JE DAR

ANEB AUTENTICKÁ ZKUŠENOST
AUTORA S DEPRESIVNÍM
ONEMOCNĚNÍM

PAVEL BAŠE

DEPRESE JE DAR

ANEB AUTENTICKÁ ZKUŠENOST
AUTORA S DEPRESIVNÍM
ONEMOCNĚNÍM

● ■ pointa

Předmluva 7

Pár slov k úvodu 9

1. Vyhledejte odbornou pomoc! 12

2. Vstát z postele nebo zůstat ležet? 14

3. Vnější řád a rutina 16

4. Postupné přidávání zátěže 20

5. Život je změna – buďte v pohybu! 22

6. Úzkost nebo odvaha? 24

7. Postupný návrat do zaměstnání 26

8. Přijetí deprese – nová brána poznání 30

9. Deprese a smysl života 32

10. Deprese a láska 34

11. Význam deprese v našem životě 36

12. Odvaha skočit do neznáma 39

13. Život pod úrovní svého potenciálu 43

**14. Co dělat, když nic nepomáhá? Praktické tipy
a rady 45**

15. Odevzdejte nám peníze a svou moc 56

16. Společnost a její hodnoty 59

17. Deprese je celoživotní projekt 61

18. Naděje pro všechny trpící lidi 64

**19. Závěr: shrnutí a zamyšlení k jednotlivým
tématům 67**

**20. Knihy, které mě ovlivnily a byly mi průvodcem
v životě 74**

Motivace k přijetí deprese 76

Poděkování 77

Předmluva

Kniha, která se vám dostává do rukou, popisuje životní zkušenosti autora s depresivním onemocněním. Cesta, kterou prošel, nebyla rozhodně snadná a poznání, které mu přinesla, autenticky sděluje na těchto stránkách.

Malý úsek této cesty jsme kráčeli společně. Při našem prvním setkání jsem viděla citlivého chlapce plného smutku, obav, nejistoty, nedůvěry v sebe sama a bezmoci. Zdálo se, že nemá žádnou naději ani sílu poprat se s životní lekcí, která ho potkala. Věřila jsem však, že i on má možnost s úspěchem projít touto zkušeností a najít klíč k uzdravení sebe sama. Stačí mu posvítit na cestu, ukázat na jeho schopnosti a věřit, že je schopen po ní kráčet.

Od našeho prvního setkání uplynulo mnoho let a zpětně vidím, že tato nelehká životní lekce mu přinesla hlubší sebepoznání, sebezpřijetí, odvahu, sílu, lásku, radost, spokojenost a především důvěru v sebe sama. Víím, že není jednoduché převzít zodpovědnost za svůj život a mám radost, že se to tobě, Pavle, povedlo. Věřím, že tvá cesta může být inspirací i pro další lidi v podobné situaci.

Jsem ráda, že jsem mohla být na krátký čas tvým průvodcem. Přeji ti, aby na další cestu tvého života vždy svítilo dobré světlo.

Mgr. Mária Adamkovičová

*„KDYŽ HLEDÁŠ SVĚTLO,
NEJDŘÍV SPADNEŠ
DO JEŠTĚ HLUBŠÍ TEMNOTY.“*

C. G. JUNG