



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.

ALBATROS  **MEDIA**

DEPRESE JE DAR

ANEŽ AUTENTICKÁ ZKUŠENOST
AUTORA S DEPRESIVNÍM
ONEMOCNĚNÍM

PAVEL BAŠE

DEPRESE JE DAR

ANEB
B 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, sebedůvěru, 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