

Męska depresja - Jak rozbić pancerz

Krzysztof Krajewski-Siuda

Męska depresja - Jak
rozbić pancerz

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Rozwój duchowy > Świadectwa

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

49,90 zł

numer katalogowy: PR/0407

ISBN: 9788327731227

liczba stron: 224

format: 14,2 x 20,2 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2023

Mężczyźni też chorują na depresję, tylko często robią wszystko, by tego nie pokazać – to ważna i poruszająca książka o chorobie, która zbyt często pozostaje niewidzialna pod maską „siły” i „twardości”.

Wielu mężczyzn, gdy zaczynają odczuwać pierwsze objawy kryzysu psychicznego, powtarza sobie: „muszę dać radę”, „nie mogę się złamać”, „jestem silny”. W efekcie zakładają emocjonalny „pancerz”, który zamiast chronić – oddziela ich od pomocy i pogłębia cierpienie.

Autorzy pokazują, że depresja nie jest chwilowym „gorszym okresem” ani oznaką słabości, lecz poważną chorobą, która może prowadzić do dramatycznych konsekwencji, jeśli pozostanie bez leczenia.

W książce dziennikarz Szymon Żyśko, który sam doświadczył depresji, oraz prof. Krzysztof Krajewski-Siuda – psychiatra i psychoterapeuta – w otwarty sposób rozmawiają o mechanizmach choroby, jej objawach i skutecznych metodach leczenia. Pokazują, jak rozpoznać depresję u siebie i bliskich, oraz jak realnie szukać pomocy.

Czy psychoterapia zmienia osobowość? Czy leki psychiatryczne są bezpieczne? Jak przełamać wstyd i zacząć mówić o tym, co naprawdę się dzieje? Książka odpowiada na te pytania bez uproszczeń i stereotypów, oferując jednocześnie konkretne wskazówki działania.

To również ważny głos w dyskusji społecznej – szczególnie w kontekście rosnącej liczby prób samobójczych, wśród których większość dotyczy mężczyzn.

Jak podkreślają eksperci, rozmowa – czy to z bliską osobą, czy z terapeutą – może realnie uratować życie. Ta książka jest właśnie taką rozmową: odważną, potrzebną i rzetelną.