

Spis treści

Słowo wstępne do wydania polskiego (prof. Janusz Czapiński)	11
Nota autora	23
Podziękowania	25
Wprowadzenie	27

Profilaktyka zdrowia psychicznego a profilaktyka zdrowia fizycznego 28 • Dane statystyczne dotyczące zdrowia psychicznego 30 • Profilaktyka zdrowia psychicznego: nieskuteczność podejścia intuicyjnego 31 • Zdrowie psychiczne a zdolności twórcze 33 • Najprostsze strategie profilaktyczne 33 • Inteligencja emocjonalna (test) 34 • Zdrowie psychiczne a satysfakcja życiowa 37 • Koncepcja zdrowia psychicznego jako spektrum stanów 39 • Korzyści z pracy nad zdrowiem psychicznym 40 • Czy zapobieganie chorobom psychicznym jest możliwe? (dyskusja) 41 • Pomoc specjalistów a samopomoc psychologiczna 44 • Przerzucanie odpowiedzialności na „wroga” 46 • Przykład: wpływ sytuacji w Irlandii Północnej na poziom samobójstw 46 • Wojna a samobójstwo 48 • Konieczność przyjęcia odpowiedzialności za swoje problemy 50

1. Jak być szczęśliwym	53
------------------------	----

Źródła subiektywnego poczucia satysfakcji życiowej

Śmierć księżnej Diany a zbiorowa psychika społeczeństwa 53 • Poczucie szczęścia a depresja: główne tezy 53 • Wzrost liczby przypadków depresji w XX wieku i jego hipotetyczne przyczyny 54 • Depresja u ludzi młodych 55 • Zaburzenia psychiczne a poziom dobrobytu 57 • Zerwanie związków i konflikty rodzinne jako przyczyna depresji 58 • Teoria konkurencji: depresja czynnikiem osłabiającym agresję w grupie 58 • Subiektywne poczucie szczęścia: jego statystyczna stabilność 60 • Poczucie szczęścia a poziom depresji i samobójstw 62 • Hipoteza niezależności szczęścia i depresji 63 • Koncepcja intensywności

emocjonalnej 64 • Schematy myślowe osób podatnych na depresję 65 • Satysfakcja życiowa jako proporcja uczuć pozytywnych do negatywnych 66 • Ryzykowność silnych doznań 67 • Skrajne stany emocjonalne: różne koncepcje filozoficzne 68 • Złożoność obrazu ja, jej zalety (test) 69 • Wczesne prognozy depresji 73 • Materialne czynniki poczucia szczęścia 74 • „Teoria wielu niezgodności”: subiektywne czynniki poczucia szczęścia 75 • Porównania jako źródło satysfakcji i dyskomfortu 76 • Teoria sumy zerowej: równowaga szczęścia i nieszczęścia 79 • Szczęście a zaspokajanie potrzeb: teoria Freuda 79 • Teoria opozycyjnych procesów emocjonalnych: proces przywykania do zmian 80 • Podnoszenie jakości życia: umiejętności na miarę wyzwań 81 • Międzynarodowe różnice w poziomie szczęścia 82 • Specyfika krajów północnych: wpływ klimatu na mentalność 82 • Szczególny przypadek Wielkiej Brytanii 83

2. Czy coś jest ze mną nie w porządku?

85

Kryteria pozytywnego zdrowia psychicznego

Zdolność do samodzielnego radzenia sobie z problemami 85 • Panowanie nad sobą 86 • Terapeutyczne działanie upływu czasu a przedwczesne interwencje lekarskie 87 • Historyczne przemiany w poglądach na zdrowie psychiczne 89 • Czy każdy stan niepożądany jest chorobą? 90 • Zdrowie a norma statystyczna 91 • Współczesne definicje zdrowia psychicznego 93 • Argumenty na rzecz działań profilaktycznych 94 • Koncepcja WHO: zdrowie jako adekwatne zachowanie społeczne (dyskusja) 94 • Zdrowie jako stan umysłu chroniący przed przyszłą chorobą psychiczną 95 • Integralna osobowość: konflikty wewnętrzne źródłem choroby? 96 • Autonomia i adekwatna percepcja rzeczywistości 98 • Znaczenie umiejętności społecznych 100 • Dynamiczna definicja zdrowia psychicznego jako zdolności adaptacji 101 • Kliniczne kryteria zdrowia psychicznego i ich wady 104 • Poglądy Freuda i freudystów 104 • Zdolność do samorealizacji i dążenie do celu jako przejaw zdrowia 106 • Zaspokojenie podstawowych popędów a zdrowie psychiczne 108 • „Potrzeba kompetencji” 109 • Społeczne uwarunkowania oceny zdrowia 109 • Rola nadrzędnych celów życiowych 110 • Rozwijanie zdolności adaptacji: kontrolowane narażanie się na stres 111 • Podatność na lęk (test) 111

3. Kto idzie do terapeuty, musi być chory na głowę

117

Krytyczna analiza psychoterapii i poradnictwa psychologicznego

Poradnictwo psychologiczne w Wielkiej Brytanii: dane statystyczne 117 • Definicje poradnictwa i psychoterapii: niejasność metod i celów 118 • Poradnictwo a praktyka psychologiczna i psychiatryczna 118 • Wątpliwości co do skuteczności psychoterapii: analiza przyczyn zamiast środków zaradczych 120 • Kwestia celu terapii 121 • Przyczyny rozwoju usług terapeutycznych 122 • Potrzeba regulacji prawnych: brak weryfikacji umiejętności terapeutów 123 • Wyniki badań nad skutecznością poradnictwa 125 • Terapeuta jako przyjaciel do wynajęcia? 126 • Terapia bez terapeuty: spowiedź, rozmowa z powiernikiem 127 • Kiedy terapia jest potrzebna, a kiedy niewskazana? 128 • Terapeuci profesjonalni i amatorzy: porównanie wyników 131 • Szkolenie terapeutów 132 • Zagadnienie honorariów i inne kwestie etyczne 134 • Bezpieczeństwo relacji terapeutycznej 135 • Weryfikacja skuteczności terapii 136 • Pułapka zależności (test) 138 • Negatywne konsekwencje terapii 141 • Choroba do wyleczenia czy dylemat moralny? 144 • Koncepcja stanu normalnego a psychoterapia 146 • Czy dostęp do poradnictwa jest prawem? 147 • Eksperyment z podstawionym pacjentem 148 • Skuteczność psychoterapeutów i lekarzy

ogólnych: porównanie 150 • Którzy doradcy są najskuteczniejsi? 151 • Mówienie lub pisanie o sobie jako samoistna psychoterapia 152

4. Piekło to są inni

155

Związki z ludźmi a zdrowie psychiczne

Metody terapii par: przykład z życia 155 • Zasada wzajemności i wzmocnienia społeczne 158 • Problemy w relacjach z ludźmi jako źródło zaburzeń psychicznych 159 • Znaczenie prawdziwej przyjaźni 161 • Zmienianie schematów reagowania w związku: modyfikacja struktury zysków i strat 162 • Gdy podejście racjonalne nie skutkuje 164 • Umiejętność wyciągania negatywnych konsekwencji 165 • Uzależnienie od partnera 167 • Zagadnienia wyboru partnera: zerwać czy trwać w związku? 169 • Gotowość do udzielenia wsparcia: najważniejsze kryterium 171 • Terapeuta w roli przyjaciela 171 • Kto jest dobrym powiernikiem? 172 • Towarzystwo: pomoc czy przeszkoda? 173 • Stawianie czoła samotności 174 • Formalne i nieformalne wsparcie społeczne: profesjonalści a osoby bliskie 175 • Nawiązywanie kontaktu: reguły konwersacji towarzyskiej 179 • Pogłębianie więzi i pielęgnowanie związków 181 • Reguły twórczego prowadzenia sporów 183 • Jak bliscy sobie jesteście? (test) 184 • Zalety samowystarczalności i niezależności w związku 187 • Po zerwaniu 188 • Różnorodność związków: cecha zdrowej psychiki 190 • Czy jesteś towarzyski? (test) 191

5. Ja, Ja, Ja!

195

Samoocena, panowanie nad sobą i kształtowanie własnej osobowości

Ja istoty ludzkiej: centralny punkt zdrowia psychicznego 195 • Jak radzić sobie z perfekcjonizmem 196 • Błąd jako pozytywna lekcja 197 • Czy lubisz siebie? (test) 198 • Szkodliwa strategia unikania ryzyka 202 • Co robić, by nie powtarzać błędów? 202 • Problemy związane z samooceną: bezzasadne uogólnianie 204 • Źródła poczucia własnej wartości: znaczenie różnorodności 206 • Potrzeba uznania i akceptacji 208 • Złożona osobowość: klucz do przetrwania klęski 209 • Brak samokontroli jako istota choroby psychicznej 210 • Analiza ABC: poszukiwanie korzeni ludzkich zachowań 212 • Czy można przełamać uzależnienie? 213 • Zmienianie nawyków: technika substytucji 214 • Modyfikowanie przesłanek i konsekwencji własnego zachowania 215 • Inne techniki samokontroli 216 • „Zachowania pozornie nieistotne” u osób uzależnionych 217 • Racjonalizacja: obrona przed prawdą o własnym Ja 218 • Obawa przed odrzuceniem jako źródło problemów emocjonalnych 219 • Autosabotaż: ukryte korzyści ciągnięte z porażek 221 • Narcyzm czy destrukcyjny wpływ sławy na psychikę? (analiza przykładów) 225 • Podstawowe zasady zdrowych relacji z własnym Ja 228

6. Płacz pomaga

231

Emocje i możliwości ich świadomego kształtowania

Badania symulacyjne ludzkich postaw w sytuacjach skrajnych 231 • Strategia zorientowana na problem i zorientowana na emocje 232 • Czy można regulować własne nastroje? 234 • Trudności z rozpoznawaniem emocji 235 • Rozumowe podłoże nastrojów 236 • Depresja jako skutek niedoboru życiowych gratyfikacji 238 • Zapobieganie depresji:

regularne i różnorodne gratyfikacje 239 • Formułowanie celów i nagradzanie samego siebie za osiągnięcia 240 • Skłonność do gniewu (test) 242 • Nieuświadomiane stany emocjonalne 246 • Stany lękowe: objawy psychologiczne i fizjologiczne 247 • Technika relaksacji 248 • Nawykowe czynności jako przejaw skrywanego lęku i sposób rozładowania napięcia 248 • Samoistne ustępowanie lęku jako mechanizm przystosowawczy: hipoteza ewolucyjna 251 • Techniki zwalczania lęku: zachowania ucieczkowe a stawianie czoła zagrożeniu 252 • Zaburzenie obsesyjno-kompulsywne 253 • Terapia behawioralna: stopniowe wystawianie się na źródło lęku 254 • Stres egzaminacyjny i środki zaradcze 255 • Problem nudy: powiązania ze schorzeniami fizycznymi i psychicznymi 256 • Nuda jako objaw niedostatku stymulacji 258 • Definicje nudy 259 • Co wzbudza w nas zainteresowanie? Koncepcje teoretyczne 260 • Kryteria diagnostyczne depresji klinicznej (dyskusja) 261 • Biologiczna rola emocji 262 • Nastroj jako kombinacja poziomu energii życiowej i napięcia 263 • Cykle emocjonalne 264 • Emocjonalne dobrodziejstwa aktywności fizycznej 265 • Techniki kształtowania nastroju: mechanizm dystrakcji 267 • Poprawianie nastroju za pomocą alkoholu: groźba nałogu 268 • Czy zawsze należy zwalczać obniżenie nastroju? 270

7. A więc myślisz, że jesteś zdrowy?

273

Procesy myślowe jako źródło problemów psychologicznych

Tradycja psychoanalityczna a „rewolucja kognitywna” 273 • „Automatyczna myśl negatywna”: wpływ sposobu myślenia na nastrój 275 • Chroniczny niepokój i jego zwalczanie 276 • Technika rozwiązywania problemów 277 • Ludzie podatni na niepokój: przykłady nieracjonalnych myśli i reakcji 279 • Szkodliwe aspekty niepokoju: unikanie nowych doświadczeń, wyolbrzymianie zagrożeń 281 • Poznawcza terapia lęków 281 • Czy jesteś panikarzem (test) 285 • „Siedem wieków niepokoju”: lęki dominujące w różnych okresach życia 287 • Poszukiwanie przyczyn ludzkich postaw jako przeszkoda na drodze do ich zmiany 290 • Umiejętność analizy własnych przekonań: podstawa zdrowia psychicznego 291 • Metody terapii poznawczej: podważanie błędnych przekonań pacjenta 293 • Celowe i szkodliwe stosowanie dystrakcji 295 • Błędne schematy rozumowania: uogólnianie selektywne, naduogólnianie, myślenie dychotomiczne 296 • Teoria ABC: czy zdarzenia są bezpośrednią przyczyną nastrojów? 297 • Zdolność do wewnętrznej dyskusji 299 • Cztery kategorie irracjonalnych przekonań 301 • Błędy myślowe prowadzące do zaburzeń psychicznych 303 • „Tyrania trzech przymusów”: świat nie jest taki, jak byśmy chcieli 306 • Myślenie pozytywne: Pollyanna i jej „gra w zadowolenie” 306 • Mechanizmy obronne i ich związek z zaburzeniami psychicznymi 309 • Poczucie humoru i sublimacja: najbardziej dojrzałe mechanizmy obronne 310

8. Przeżyję to

313

Źródła odporności psychicznej i sposoby jej budowania

Czy ciężkie przeżycia muszą pozostawiać ślady w psychice? 313 • Związki przeżyć z zaburzeniami psychicznymi (analiza wyników badawczych) 315 • Sprawność fizyczna a odporność psychiczna: znaczenie ćwiczeń 316 • Wpływ diety: biologiczne źródła zaburzeń psychicznych 317 • Niezbędne i szkodliwe substancje mineralne 317 • Niedobór witamin a iloraz inteligencji 321 • Sezonowe zaburzenie afektywne: wpływ światła na psychikę 323 • Diety odchudzające: źródło zaburzeń w przyjmowaniu pokarmów 325 • Kształtowanie odporności psychicznej: wsparcie ze strony bliskich w dzieciństwie 326 • Inne czynniki

odporności 327 • Umiarkowany stres pod kontrolą jako szczepionka uodporniająca 328 • Nie bronić się przed doświadczeniami 330 • Zaangażowanie, poczucie sensu i celu w życiu: ważny aspekt odporności 331 • Potrzeba niezależności: poczucie panowania nad własnym losem 334 • Gotowość przyjmowania wyzwań 336 • Stosunek do przeżytych stresów jako czynnik zdrowia psychicznego 337 • Ewolucyjny sens gwałtownych reakcji w stresie: przykład neurotycznych słoni 339 • Reakcje nadmierne i umiarkowane 340 • Zalety umiarkowanej neurotyczności 341 • Adekwatny ogłód świata: wyróżnik zdrowej psychiki 341 • Konieczność stałej weryfikacji własnych poglądów 343 • Przykłady postawy wobec ciężkich przeżyć 344 • Pozytywne iluzje na temat własnej osoby: czynnik korzystny 346 • Jak tam z twoim morale (test) 349 • Umiarkowanie negatywny obraz świata i umiarkowanie pozytywny obraz własnej osoby: najzdrowsze połączenie 352 • Podtrzymywanie iluzji po przeżyciu wstrząsu 353 • Przykłady „twardej” postawy: wybitni sportowcy 356 • Destrukcyjna rola lęku przed porażką 358 • Środek zapobiegawczy: przewidywanie i przygotowanie 360 • Czy wierzysz w siebie? (test) 362

9. Kryzys? Jaki kryzys?

367

Skuteczne techniki radzenia sobie z trudnościami żywotnymi

Co robić w sytuacji kryzysu? 367 • Bezradność jako sposób radzenia sobie z trudnościami: szantaż emocjonalny wobec bliskich 369 • Przerzucanie negatywnych emocji na innych i myślenie życzeniowe 371 • Dążenie do szybkiego usunięcia cierpienia: wątpliwa strategia 373 • Wczesne symptomy kryzysu psychicznego 374 • Podstawowe wytyczne w trudnej sytuacji: „mantra” antykryzysowa 375 • Pozytywna rola odreagowania płaczem 376 • Świadoma walka z instynktami: racjonalna ocena sytuacji 377 • Kiedy zastanawiać się nad sobą, a kiedy nie? 379 • Odwoływanie się do przyjaciół i bliskich: cechy dobrego powiernika 381 • Subiektywne poczucie panowania nad sytuacją: jak je pielęgnować? 383 • Znaczenie sposobu interpretowania faktów 384 • Realistyczne przewidywanie możliwych klęsk 384 • Czy jesteś kompetentny? (test) 385 • Wyciąganie wniosków z doświadczeń: nie bronić się przed złymi wiadomościami 389 • Zaprzeczanie jako sposób obrony utrwalonego obrazu świata 391 • Pozytywne aspekty zaprzeczania: wygrywanie czasu w chwili szoku 392 • Radzenie sobie z problemami nierozwiązywalnymi: żaloba po zmarłym 393 • Pogodzenie się z faktami i manifestowanie uczuć 394 • Nowe zaangażowanie 395 • Wpływ drobnych kłopotów na psychikę 397 • Kluczowa alternatywa: zmieniać rzeczywistość czy siebie? 399 • Poczucie humoru jako remedium na problemy nierozwiązywalne 400 • Inne techniki intelektualne 401 • Nauka buddyzmu: zmiany są nieuchronne 402

10. Czy profilaktyka jest możliwa?

403

Dyskusja nad możliwością zapobiegania schorzeniom psychicznym

Rozstrój psychiczny jako możliwe źródło fizycznych uszkodzeń mózgu 403 • Argumenty za i przeciwko profilaktyce zdrowia psychicznego 404 • Kształtowanie właściwych postaw rodzicielskich 408 • Czy odkładasz sprawę na później? (test) 409 • Czy okres wczesnodziecięcy ma szczególne znaczenie? (dyskusja) 413 • Naprawianie szkód wyrządzonych przez doświadczenia z dzieciństwa 416 • Najprostsza recepta na zdrowie psychiczne: wiara religijna 417 • Freud a religia 419 • Wolność i wolny rynek jako źródła zaburzeń psychicznych 421 • Pułapka mody na odchudzanie 422 • Problematyka Nowych Ruchów Religijnych: zbiorowe samobójstwa, charyzmatyczni liderzy 423 • Pesymistyczna

wizja przyszłości: pożywka dla wiary 425 • Mechanizmy funkcjonowania sekt 426 • Wielkie religie światowe a problem cierpienia 428 • Nadzieja w obliczu przeciwności: warunek zdrowia psychicznego 430 • Społeczne przyczyny samobójstw: koncepcje Emila Durkheima 431 • Kultury religijne w ujęciu „wolnorynkowym” 433 • Pluralizm kulturowy i zanik więzi społecznych przyczyną chorób psychicznych? 434 • Niezależność i wiara we własne siły jako czynnik zapobiegawczy 435 • Czym jest profilaktyka zdrowia psychicznego: dyskusja z krytykami książki 436 • Dostępność broni palnej a poziom samobójstw 437 • Czy profilaktyka może pogarszać sytuację? 439 • Ekonomiczne źródła poprawy zdrowotności społeczeństwa 440 • Skuteczna prewencja mimo nieznanomości przyczyn choroby 441 • Prognozowanie schorzeń psychicznych 444 • Czy można zapobiegać depresji? (omówienie badań) 445 • Profilaktyka uzależnień alkoholowych i innych 447 • Skuteczność profilaktyki: znaczenie działań wyprzedzających 448 • Możliwości zapobiegania demencji 449 • Środowiskowe uwarunkowania zaburzeń psychicznych 451

Przypisy

453