

# SPIS TREŚCI

<b>Podziękowanie</b> .....	XVII
<b>1. Czym jest odporność?</b> .....	1
Jak zainteresowaliśmy się odpornością .....	4
Dziesięć czynników odporności .....	6
Odporność po 11 września .....	7
Odporność podczas COVID-19: relacje z pierwszej ręki z Mount Sinai .....	9
Naród wykazuje odporność: 2022 – inwazja na Ukrainę .....	11
Skrajne przeżycia żołnierzy .....	12
Inne przykłady życiowych wyzwań .....	13
Naukowe podstawy odporności psychicznej .....	14
Genetyka i epigenetyka .....	18
Neuroplastyczność .....	21
Każdy ma mocne strony – niektórzy mają do dyspozycji więcej zasobów .....	22
<b>2. optymizm. Wiara w lepszą przyszłość</b> .....	25
Ślepy optymizm nie działa .....	29
Jak optymizm zwiększa odporność psychiczną? .....	32
Optymizm jest dobry dla zdrowia fizycznego i psychicznego .....	34
Jak optymiści i pesymiści widzą świat .....	35
Jak optymiści i pesymiści interpretują pozytywne wydarzenia .....	37

Cztery sposoby na osiągnięcie większego optymizmu .....	38
Skoncentruj się na pozytywach .....	39
Pielęgnuj pozytywne lub bardziej pomocne myśli .....	42
Interpretuj wydarzenia pozytywnie lub bardziej realistycznie .....	43
Kiedy dzieje się coś złego .....	44
I kiedy wydarzy się coś dobrego .....	44
Zachowuj się pozytywnie .....	45
Neuronauka optymizmu .....	47
Wnioski .....	49
<b>3. Zmierz się ze swoim strachem .....</b>	<b>51</b>
Strach – perspektywa naukowa .....	53
Warunkowanie strachu .....	54
Czy możemy zapobiec warunkowaniu strachu lub je cofnąć? .....	55
Wygaszanie nieprzydatnych reakcji strachu .....	58
Specjalny rodzaj strachu: strach przed porażką .....	61
Zastosowania praktyczne: nauka przeciwstawiania się strachowi .....	63
Postrzegaj strach jako szansę i wskazówkę .....	64
Skoncentruj się na celu lub misji .....	65
Dowiedz się więcej o tym, czego się boisz .....	66
Ucz się i ćwicz umiejętności radzenia sobie ze strachem .....	68
Pokonuj strach w towarzystwie przyjaciół i współpracowników .....	69
Zmierz się ze strachem z pomocą wsparcia duchowego .....	71
Znajdź kogoś, kto cię popchnie we właściwym kierunku .....	72
Wnioski .....	73
<b>4. Kompas moralny .....</b>	<b>75</b>
Epiktet w Hanoi Hilton .....	77
Moralność wymaga odwagi .....	81
Altruizm .....	82
Czasem nie ma dobrego wyboru .....	86
Neuronaukowe podstawy kompasu moralnego .....	88
Wnioski .....	90

<b>5. Religia i duchowość</b> .....	93
Historia Apolinarego Ngirwy .....	95
Rodzina Southwicków: ryzykując życie dla religii .....	97
Powrót do wiary w następstwie traumy .....	99
Praktyki duchowe w obozie jenieckim .....	102
Co mówią badania? .....	104
Praktyczne sugestie: wprowadź duchowość do swojego życia .....	106
Wnioski .....	109
<b>6. Wsparcie społeczne</b> .....	111
Doświadczenia jeńców wojennych z Wietnamu: <i>tap code</i> .....	113
Silne więzi ratują życie .....	116
Więzi społeczne są istotą człowieczeństwa .....	118
Sięganie po wsparcie .....	119
Wsparcie społeczne pomaga w utrzymaniu zdrowia emocjonalnego i fizycznego .....	121
Udzielanie wsparcia też jest ważne .....	123
Siła miłości i przywiązania .....	124
Neuronauka bliskich relacji .....	125
Budowanie silnych więzi .....	126
Wnioski .....	128
<b>7. Wzory do naśladowania</b> .....	131
Kto jeszcze może być wzorem do naśladowania? .....	133
Negatywny wzór do naśladowania .....	138
Każdy potrzebuje wzorów odporności, zwłaszcza dzieci .....	139
Jak działa modelowanie .....	141
Neuronauka u podstaw modelowania .....	143
Wykorzystanie wzorów do naśladowania w celu zwiększania odporności .....	145
Wnioski .....	147

<b>8. Dbaj o ciało</b> .....	149
Przetrwanie dzięki wojskowym reżimom ćwiczeń .....	150
Sprawność fizyczna może przyspieszyć regenerację .....	155
Ćwiczenia poprawiają zdrowie fizyczne i psychiczne .....	157
Odporność fizyczna wymaga regeneracji .....	160
Ćwiczenia, odporność i mózg .....	162
Budowanie nawyków związanych ze zdrowiem fizycznym .....	164
Wnioski .....	167
<b>9. Rzuć wyzwanie swojemu umysłowi</b> .....	169
Neuroplastyczność: prawdopodobny klucz do sprawności mózgu ..	173
Ćwiczenia umysłowe poprawiające funkcjonowanie mózgu: czy to działa? .....	174
Trenowanie mózgu emocjonalnego .....	175
Uwaga, emocje i mózg .....	179
Wnioski .....	182
<b>10. Elastyczność poznawcza i emocjonalna</b> .....	183
Kiedy świat pod twoimi nogami eksploduje .....	185
Akceptacja .....	190
Naukowe podstawy akceptacji .....	191
Przeformułowanie poznawcze .....	192
Wdzięczność .....	195
Naukowe podstawy poznawczego przeformułowania .....	197
Humor: forma przeformułowania poznawczego .....	198
Humor i mózg .....	200
Wnioski .....	202
<b>11. Znaczenie, poczucie sensu i rozwój osobisty</b> .....	203
Misja ocalałego: HEART 9/11 .....	205
Odnajdowanie sensu w byciu rodzicem niezwyklego dziecka .....	209
Odnalezienie sensu u kresu życia .....	211

Rozwój osobisty po przeżytej traumie .....	213
Odnalezienie osobistego sensu, celu i rozwoju .....	216
Wnioski .....	218
<b>12. Praktykowanie odporności psychicznej .....</b>	<b>219</b>
Odporność w kontekście .....	224
Działania, które uwzględniają wiele czynników odporności: kilka przykładów .....	230
Misja ocalałego .....	234
Odporność psychiczna: na zakończenie .....	236
Przemówienie Dennisa Charneya .....	237
<b>Epilog. Odporność w obliczu śmierci: w hołdzie     dla Stevena M. Southwicka .....</b>	<b>239</b>
<b>Skróty .....</b>	<b>249</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>251</b>
<b>Indeks rzeczowy .....</b>	<b>267</b>
<b>Indeks nazwisk .....</b>	<b>275</b>
<b>O Autorach .....</b>	<b>279</b>