

Spis treści

Przedmowa	7
Podziękowania	25
O autorze	27
Rozdział 1. Zastosowanie neuronauki	29
Nauka praktycznej neurobiologii	30
Rozdział 2. Promowanie zdrowia mózgu	67
Pierwsze „S” z nasion SEEDS: Wsparcie społeczne	67
Pierwsze „E” z nasion SEEDS: Ćwiczenia fizyczne	71
Drugie „E” z nasion SEEDS: Edukacja przez całe życie	74
Litera „D” z nasion SEEDS: Zdrowa dieta	76
Drugie „S” z nasion SEEDS: Zdrowy sen	86
Rozdział 3. Powstawanie układów pamięciowych	101
Układy pamięciowe	101
Rozdział 4. Zaburzenia związane z autostresem (stresem subiektywnym)	135
Stres somatyczny i stres umysłowy	136
Rozdział 5. Jak powstaje lęk uogólniony	161
Utrzymywanie w równowadze autonomicznego układu nerwowego	163
Rozdział 6. Lęk zogniskowany	183
Stawianie czoła strachowi i unikaniu	183
Fobie	197
Zaburzenia paniki	201
Rozdział 7. Zespół stresu pourazowego	209
Faza 1: Stabilizacja	210
Faza 2: Integracja pamięci	220
Faza 3: Powrót do zdrowia po urazie	243
Rozdział 8. Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD)	250
Opisywanie obwodu OCD w mózgu	255
Mnemotechnika ORDER	263
Obsesje na punkcie zdrowia	270
Rozdział 9. Depresja	273
Płeć i depresja	274
Rola stanu zapalnego w depresji	275
Lęk w depresji	278
Przejście do działania	286
Wychodzenie z depresji dzięki kontaktom społecznym	292
Tryb domyślny i rozmyślanie	294
Aranżowanie metody o szerokim zasięgu	297
Bibliografia	303
Indeks osobowy	329
Indeks rzeczowy	