SPIS TREŚCI

Wojewódzka Biblioteka Publiczna
Zbiory Naukowe
w Opolu
408303

WSTĘP 8

Dlaczego powstała ta książka? 9
Jak korzystać z tej książki? 12
Co jeszcze musisz wiedzieć? 18
Zanim ruszysz w drogę 27

ZROZUMIEĆ ZDROWIE PSYCHICZNE 29

Rozdział 1 ..... **32**
Co znaczy „zdrowy psychicznie"? 33
Zdrowie psychiczne i jego zaburzenia 33
Jesteś całością 41
Normalne emocje kontra sygnały ostrzegawcze 44
Dlaczego wszyscy czasem czujemy się nie w porządku? 46
Jak zrozumieć, że to normalne? 50
Rozdział 2 ..... **54**
Fakty i mity o psychiatrii i zdrowiu psychicznym 53
Jak unikać pułapek pseudoporadników i mitów z internetu? 63
Rozdział 3 ..... **69**
Mózg a emocje – jak działa twoja psychika? 71
Mechanizmy stresu, lęku i smutku 73
Jak ciało wpływa na psychikę – od diety po sen 77

ZROZUMIEĆ SIEBIE 83

Rozdział 4 ..... **87**
Co czujesz? Rozpoznawanie emocji 88
Rozdział 5 ..... **95**
Co twój umysł próbuje ci powiedzieć? 98
Jak interpretować myśli i wewnętrzne dialogi? 101
Pułapki myślowe – katastrofizacja i inne błędy poznawcze 106
Rozdział 6 ..... **109**
Czego potrzebujesz? Jak odkrywać swoje potrzeby 110
Jak unikać wypalenia dzięki słuchaniu sygnałów płynących z ciała i umysłu? 119

TWOJA PIERWSZA POMOC PSYCHICZNA 125

Rozdział 7 ..... **128**
Jak sobie radzić z codziennym stresem? 129
Narzędzia do opanowania stresu 131
Uziemienie – powrót do tu i teraz 140

Szybkie metody na stres, gdy potrzebujesz natychmiastowej ulgi ... 147
Świadome życie w stresie ... 153
Rozdział 8 ... 155
Co zrobić, gdy czujesz się przytłoczony? ... 156
Proste strategie radzenia sobie z emocjonalnym przeciążeniem ... 158
Przeciążenie nie świadczy o braku siły ... 163
Rozdział 9 ... 164
Jak budować odporność psychiczną? ... 165
Odzyskiwanie równowagi ... 169

KIEDY POTRZEBUJESZ POMOCY ... 174

Rozdział 10 ... 177
Jak rozpoznać, że to nie jest już zwykły kryzys? ... 179
Objawy, których nie można ignorować ... 181
Różnica między trudnym czasem a zaburzeniem psychicznym ... 183
Czy to moment, żeby się zatrzymać? ... 191
Rozdział 11 ... 193
Co może dać ci specjalista, czego nie da internet, partner ani najlepszy przyjaciel? ... 195
Kiedy proszenie o pomoc staje się decyzją dotyczącą przetrwania ... 199
Kto może ci pomóc? ... 202
Jak wybrać właściwego specjalistę? ... 203
Jaki nurt terapeutyczny wybrać? Co będzie dla ciebie najlepsze? ... 208
Jak rozpoznać, że to terapeuta odpowiedni dla ciebie? ... 210
Dziesięć pytań, które możesz sobie zadać, zanim zada ci je specjalista ... 212
Jak wygląda pierwsza wizyta u psychiatry? ... 219
Rozdział 12 ... 226
Dla bliskich – jak pomóc osobie, która cierpi? ... 227
Co mówić? ... 229
Czego nie mówić osobie w kryzysie? ... 233
Jak wspierać, nie zatracając siebie? ... 236
Jak mówić, jak milczeć, jak kochać mądrze? ... 237

ZAKOŃCZENIE ... 241

Co możesz zrobić już dziś? ... 242
Dlaczego zdrowie psychiczne to inwestycja w siebie ... 248
Na do widzenia ... 256

BIBLIOGRAFIA ... 259