

1. Współdziałanie genów i środowiska: jak z fortepianu wydobywa się muzyka	9
2. Sytuacje dnia codziennego a biologia organizmu: rola stosunków międzyludzkich	15
3. Geny to nie autyści	25
4. Jak geny reagują na stres	31
5. Rozwój indywidualnej reakcji na stres: biologiczne skutki biograficznych doświadczeń	45
6. Synapsy, sieci komórek nerwowych, style życia i relacje międzyludzkie	65
7. Subiektywny model przeżyć a psychika: typy osobowości na co dzień	89
8. Środowisko i neurobiologia na przykładzie choroby: depresja	99
9. Fizyczne ryzyko związane ze stresem i depresją: wpływ na choroby serca, zawał serca i śmierć w wyniku zatrzymania krążenia	121

10. Fizyczne ryzyko związane ze stresem i depresją: odporność a ryzyko wystąpienia nowotworu	135
11. Lot po omacku lekarza i pacjenta? Krytyka leczenia lekami psychotropowymi	155
12. Doświadczenie bólu i pamięć o bólu: choroby przewlekłego bólu bez zmian chorobowych	177
13. Wpływ traumy na geny i struktury mózgu: zaburzenia pourazowe	199
14. Psychiczne i neurobiologiczne skutki molestowania i przemocy wobec dzieci oraz zaburzenie borderline	215
15. Fizyczne skutki problemów w pracy: syndrom wypalenia.....	241
16. Psychoterapia: jej wpływ na psychikę i struktury neurobiologiczne	253
17. Świat genów: jak one naprawdę funkcjonują	269
Literatura	295