

# Spis rzeczy

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Część pierwsza: PSYCHIATRIA BIOLOGICZNA A PSYCHOTERAPIA I SAMODOSKONALENIE SIĘ . . .          | 9   |
| Rozdział I Co się zmienia? Co się nie zmienia? . . .                                          | 11  |
| Rozdział II Czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Wiek samodoskonalenia i psychoterapii . . . . . | 28  |
| Rozdział III Leki, zarazki i geny. Wiek psychiatrii biologicznej . . . . .                    | 48  |
| Część druga: WPROWADZANIE ZMIAN W ŻYCIU EMOCJONALNYM. NIEPOKÓJ, DEPRESJA I ZŁOŚĆ . .          | 71  |
| Rozdział IV Niepokój codzienny . . . . .                                                      | 73  |
| Rozdział V Myślenie katastroficzne. Ataki lękowe . .                                          | 89  |
| Rozdział VI Fobie . . . . .                                                                   | 102 |
| Rozdział VII Obsesje . . . . .                                                                | 125 |
| Rozdział VIII Depresja . . . . .                                                              | 140 |
| Rozdział IX Złość . . . . .                                                                   | 167 |
| Rozdział X Wstrząs pourazowy . . . . .                                                        | 193 |
| Część trzecia: ZMIANA NAWYKÓW JEDZENIA, PICIA I ZABAWY . . . . .                              | 209 |
| Rozdział XI Seks . . . . .                                                                    | 211 |
| Rozdział XII Odchudzanie. . . . .                                                             | 252 |
| Rozdział XIII Alkohol . . . . .                                                               | 288 |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Część czwarta: W KOŃCU DOJRZAŁOŚĆ . . . . .        | 325 |
| Rozdział XIV Zrzucenie skóry dziecka . . . . .     | 327 |
| Rozdział XV. Głębia i zmiana. Podstawy teoretyczne | 356 |
| Podziękowania . . . . .                            | 371 |
| Przypisy . . . . .                                 | 375 |