

SPIS TREŚCI

O autorze.....	7
Przedmowa	8
Rozdział 1. Zadziwiający umysł i niewidzialna choroba	10
<i>Jak działa mózg? – Depresja w ujęciu statystycznym – Objawy depresji</i>	
Rozdział 2. Ukryte pułapki depresji	32
<i>Depresja a choroby serca i naczyń – Depresja a nowotwory i stres – Związki innych schorzeń z depresją – Depresja a uzależnienia – Problem prób samobójczych</i>	
Rozdział 3. Skąd się bierze depresja?.....	62
<i>Niemodyfikowalne czynniki ryzyka – Styl życia – Znaczenie metali ciężkich – Czynniki społeczne a ryzyko depresji – Środki narkotyczne i urazy głowy – Cięża a depresja – Leki a depresja – Rzadkie przypadki depresji</i>	
Rozdział 4. Dietetyczne metody leczenia depresji	116
<i>Korzystny wpływ zmiany diety – Znaczenie serotoniny i kwasów tłuszczowych – Trujące ryby – Dieta a zdolność uczenia się – Znaczenie kwasu foliowego i witaminy B12</i>	
Rozdział 5. Metody leczenia depresji ukierunkowane na styl życia.....	144
<i>Ćwiczenia fizyczne – Trening oddechowy – Muzykoterapia – Zdrowy sen – Leczenie światłem – Pozytywne myślenie – Rozwój duchowy – Wsparcie społeczne – Terapia poznawczo-behawioralna – Hydroterapia</i>	

Rozdział 6. Zioła i leki	176
--------------------------------	-----

Zioła działające przeciwdepresyjnie – Mechanizm działania leków przeciwdepresyjnych – Rodzaje leków przeciwdepresyjnych – Depresja lekooporna – Depresja u dzieci i starszych – Odstawienie leków przeciwdepresyjnych

Rozdział 7. Stres i lęk	210
-------------------------------	-----

Definicja stresu – Reakcja na stres – Sporadyczne i stałe sytuacje stresowe – Szkodliwość kortyzolu – Stres a choroba wieńcowa i udar mózgu – Stres a inne schorzenia – Społeczne skutki stresu – Rodzaje zaburzeń lękowych – Lęk i stres a samobójstwo

Rozdział 8. Stres bez distresu	250
--------------------------------------	-----

Identyfikacje stresorów – Możliwości obrony przez zdrową adaptację lub unikanie – Styl życia redukuje poziom stresu – Użytki a stres i lęk – Problemy farmakoterapii – Rola wsparcia społecznego – Altruizm służy zdrowiu – Znaczenie zdrowia duchowego – Tzw. medytacja chrześcijańska – Wschodnia medytacja a hipnoza – Terapia zorientowana duchowo – Krótkoterminowe strategie redukcji stresu

Rozdział 9. Płat czołowy mózgu	294
--------------------------------------	-----

Rola płatów czołowych w depresji – Typowe skutki uszkodzenia płatów czołowych – Upośledzenia płatów czołowych a problem siły woli – Usprawnianie funkcji płatów czołowych – Elektrowstrząsy i leczenie polem magnetycznym – Wpływ używek na funkcjonowanie płatów czołowych – Znaczenie hipnozy – Wpływ telewizji i internetu na zachowanie człowieka – Negatywny wpływ diety wysokowęglowodanowej – Muzyka, depresja i płaty czołowe – Znaczenie modlitwy

Rozdział 10. Dwudziestotygodniowa kuracja	376
---	-----

Przyczyny depresji – Projektowanie programu leczniczego – Trwałe wyleczenie – Niepowodzenia w osiąganiu trwałego wyleczenia

Dodatki	396
---------------	-----

Przypisy	414
----------------	-----