

Spis treści

List do młodych czytelników i czytelniczek	7
1. Kto jest megapodekscytowany tym, że ma problem psychiczny?	9
2. A więc OCD... ..	15
3. Dlaczego ja?	22
4. Niechciane, natrętne myśli	27
5. Kompulsje	32
6. Rytuały myślowe: mieć myśli a natrętnie myśleć o nich	37
7. Uwaga: najwyższy poziom znudzenia	43
8. Twój pomysł na własną medytację	49
9. Kwestionowanie swojego sposobu myślenia	53
10. „Nieźła historia, koleś”: jak reagować na niechciane myśli	59
11. Elektroniczny punk rap (E/PR)	64
12. Pisziesz lepsze scenariusze niż OCD	70
13. Przejdźmy do ciała	75
14. Brutalne, dzikie, bezwzględne samowspółczucie	80
15. Niezwykła niewiedza, niesamowita niepewność	85
16. Jasne, pewnie, oczywiście: dlaczego upewnianie się zmniejsza twoją pewność	90

17. Kochani rodzice, jeśli ja muszę wykonywać ćwiczenia, to wy też powinniście!	96
18. Dlaczego dbanie o siebie jest ważne	102
19. Walka ze stygmatyzacją i autostygmatyzacją	108
20. Jeden rozdział, „by wszystkimi rządzić”: twój plan radzenia sobie z dowolną obsesją	113
I jeszcze jedno... ..	125