

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO	11
WSTĘP	17
PODZIĘKOWANIA	23
CZĘŚĆ I. ZABURZENIA LĘKOWE	25
WPROWADZENIE	27
ROZDZIAŁ 1. DLACZEGO WPADAMY W PANIKĘ?	33
ROZDZIAŁ 2. CZY ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO ZAWSZE JEST SKUTKIEM TRAUMY?	39
ROZDZIAŁ 3. RUPIECIE, WSZĘDZIE TE RUPIECIE... PROBLEM PATOLOGICZNEGO ZBIERACTWA	47
ROZDZIAŁ 4. TERAPIA ODWRAŻLIWIANIA ZA POMOCĄ RUCHU GAŁEK OCZNYCH (EMDR) W ZABURZENIACH LĘKOWYCH. BLIŻSZE SPOJRZENIE	53
ROZDZIAŁ 5. CIEMNE STRONY MEDYKALIZACJI LĘKU	59
ROZDZIAŁ 6. CZY TERAPIA MINDFULNESS JEST SKUTECZNA W PRZYPADKU STANÓW LĘKOWYCH I DEPRESJI?	65
ROZDZIAŁ 7. CZY LEKI ZIOŁOWE POMAGAJĄ NA LĘKI I DEPRESJĘ?	71
CZĘŚĆ II. ZABURZENIA NASTROJU (AFEKTYWNE)	77
WPROWADZENIE	79

ROZDZIAŁ 8.	CHOROBA DWUBIEGUNOWA I ZDOLNOŚCI TWÓRCZE	
	— PSYCHOLOGICZNA PRAWDA CZY MIEJSKA LEGENDA	83
ROZDZIAŁ 9.	ŻAŁOBA BEZ ŁEZ?	89
ROZDZIAŁ 10.	CZY DEPRESJA TO PROBLEM (ZŁEJ) „CHEMII” MÓZGU?	95
ROZDZIAŁ 11.	CZTERY MITY O SAMOBÓJSTWIE	101
ROZDZIAŁ 12.	JAKA JEST NAJSKUTECZNIEJSZA KURACJA NA DEPRESJĘ	
	— LEKARSTWA, TERAPIA CZY JEDNO I DRUGIE?	109
ROZDZIAŁ 13.	CZY ANTYDEPRESANTY MOGĄ DOPROWADZIĆ	
	CZŁOWIEKA DO SAMOBÓJSTWA?	121
ROZDZIAŁ 14.	CAŁA PRAWDA O ELEKTROWSTRZĄSACH	131
 CZĘŚĆ III.	 ZABURZENIA PSYCHICZNE DZIECI	
	I MŁODZIEŻY	137
WPROWADZENIE		139
ROZDZIAŁ 15.	CZY LEKARZE ZBYT CZĘSTO DIAGNOZUJĄ	
	U DZIECI ADHD?	143
ROZDZIAŁ 16.	EPIDEMIA AUTYZMU?	151
ROZDZIAŁ 17.	CO WIEMY O ZESPOLE TOURETTE’A?	159
ROZDZIAŁ 18.	CZY U DZIECI WYSTĘPUJE	
	CHOROBA DWUBIEGUNOWA?	165
ROZDZIAŁ 19.	CO ROBIĆ Z MŁODOCIANYMI PRZESTĘPCAMI?	171
ROZDZIAŁ 20.	CZY ROZWÓD JEST ZAWSZE TRAUMĄ DLA DZIECI?	177
 CZĘŚĆ IV.	 UZALEŻNIENIA	183
WPROWADZENIE		185
ROZDZIAŁ 21.	CAŁA PRAWDA O TRAWCE	189
ROZDZIAŁ 22.	CZY AA DZIAŁA?	195
ROZDZIAŁ 23.	SAMOPOMOC W UZALEŻNIENIACH	203
ROZDZIAŁ 24.	JAK SZKODLIWA JEST PORNOGRAFIA	
	DOSTĘPNA W INTERNECIE?	209
ROZDZIAŁ 25.	PO PROSTU POWIEDZ NIE	215
 CZĘŚĆ V.	 ZABURZENIA EKSTERNALIZACYJNE	221
WPROWADZENIE		223

ROZDZIAŁ 26.	„AGRESJA DROGOWA”	
ROZDZIAŁ 27.	— CZYM JEST I JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ	225
ROZDZIAŁ 28.	PRZESTĘPCA SEKSUALNY — RAZ I NA ZAWSZE?	231
ROZDZIAŁ 29.	CZY MĘŻCZYŹNI SĄ BARDZIEJ AGRESYWNÍ?	237
CZĘŚĆ VI.	ZABURZENIA OSOBOWOŚCI	243
WPROWADZENIE		245
ROZDZIAŁ 30.	ODROBINA NARCYZMU NIE ZASZKODZI	249
ROZDZIAŁ 31.	BORDERLINE, CZYLI „OSOBOWOŚĆ CHWIEJNA EMOCJO- NALNIE” — CO TO JEST?	255
ROZDZIAŁ 32.	„PSYCHOPATA” — CO TO ZNACZY	261
CZĘŚĆ VII.	ZABURZONE JA. SCHIZOFRENIA I ZABURZENIE DYSOCJACYJNE OSOBOWOŚCI	267
WPROWADZENIE		269
ROZDZIAŁ 33.	CZY CZŁOWIEK MOŻE MIEĆ WIELE OSOBOWOŚCI?	271
ROZDZIAŁ 34.	CHOROBY PSYCHICZNE A SKŁONNOŚĆ DO PRZEMOCY	277
ROZDZIAŁ 35.	CZY SCHIZOFRENIKOM MOŻNA POMÓC?	283
CZĘŚĆ VIII.	MITY O MÓZGU I ZACHOWANIU	289
WPROWADZENIE		291
ROZDZIAŁ 36.	W KRAINIE NEUROMITOLOGII	293
ROZDZIAŁ 37.	CZY „TRANS HIPNOTYCZNY” TO ODRĘBNA FORMA ŚWIADOMOŚCI?	299
ROZDZIAŁ 38.	PAMIĘĆ W STARSZYM WIEKU — NIC (DO KOŃCA) STRACONEGO	305
CZĘŚĆ IX.	PSYCHOTERAPIA I INNE PODEJŚCIA DO ZMIANY	311
WPROWADZENIE		313
ROZDZIAŁ 39.	CZY WSZYSTKIE PSYCHOTERAPIE SĄ Z GRUBSZA PODOBNE?	317
ROZDZIAŁ 40.	CZY PORADNIKI PSYCHOLOGICZNE POMAGAJĄ?	323

ROZDZIAŁ 41.	PULAPKA „PO PROSTU TO ZRÓB!” — DLACZEGO TELETERAPEUCI NIE ROZWIĄŻĄ TWOICH PROBLEMÓW	329
ROZDZIAŁ 42.	CZY ZWIERZĘTA POMAGAJĄ W TERAPII	335
ROZDZIAŁ 43.	CO LUDZIE MYŚLĄ O PSYCHOTERAPII?	341
ROZDZIAŁ 44.	DLACZEGO LUDZIE SIĘ NIE ZMIENIAJĄ	349
CZĘŚĆ X.	INNE MITY	355
WPROWADZENIE		357
ROZDZIAŁ 45.	CZY WYSTĘPUJE MIĘDZYKULTUROWE ZRÓŻNICOWANIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH?	359
ROZDZIAŁ 46.	NEGATYWNE STRONY POZYTYWNEGO MYŚLENIA	367
ROZDZIAŁ 47.	CZY PEŁNIA KSIĘŻYCA WYZWAŁA W LUDZIACH SZALEŃSTWO?	373
ROZDZIAŁ 48.	„MAM TĘ SCENĘ W OCZACH”. ZEZNANIA NAOCZNYCH ŚWIADKÓW SĄ CZĘSTO NIEWIARYGODNE	379
ROZDZIAŁ 49.	„UZNANY ZA NIEPOCZYTALNEGO”	385
ROZDZIAŁ 50.	CZY OTYŁOŚĆ TO PROBLEM KULTUROWY	391
ROZDZIAŁ 51.	KIEDY JEDZENIE STAJE SIĘ CHOROBA	397
ROZDZIAŁ 52.	SAMOOKALECZENIA	403
POSTSCRIPTUM. KRÓTKI PORADNIK WYKRYWANIA BZDUR		409
WARTO PRZECZYTAĆ (OD REDAKCJI WYDANIA POLSKIEGO)		415