

Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

Część pierwsza

JAK MÓZG BUDUJE ZDROWIE PSYCHICZNE

1. Naturalne odloty: przyjemność, ból i mózg	27
2. Oś mózg–ciało	66
3. Jak uczymy się oczekiwać dobrego samopoczucia?	101
4. Motywacja, napęd i pragnienia	124

Część druga

POPRAWA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

POPRAZ MÓZG

5. Placebo i nocebo	153
6. Jak działają leki przeciwdepresyjne?	169
7. Inne substancje psychoaktywne	192
8. Jak psychoterapia zmienia mózg	218
9. Elektryczne uczucia	245

10. Czy styl życia może wspierać zdrowie psychiczne?	269
11. Zmienny charakter zdrowia i choroby psychicznej	300
Podziękowania	317
Przypisy	319
Indeks	349