

OBSAH

I. ÚVOD: AKO SME SA STALI SAMI SEBE NEPRIATELMI	11
• Môj príbeh: ako som pre úzkosť skončila v nemocnici a s dvomi magistrami z psychológie	11
• Nešťastní v raji: Paradox duševnej nepohody v modernom svete	14
II. MODERNÉ POHLADY NA PSYCHOTERAPIU	17
• Ako nastala revolúcia vo svete psychoterapie (kognitívno-behaviorálna terapia)	17
• Ako nájsť spokojnosť, aj keď je život občas nanič (terapia akceptácie a záväzku)	19
• Ako získať mozog budhistického mnicha (<i>mindfulness</i>)	21
• Ako objavili starovekí Rímanovia kľúč k duševnej pohode (stoicizmus)	24
• Prečo nehľadať šťastie: moja filozofia duševného <i>well-beingu</i>	25
• Neuroplasticita: ako menia psychoterapeutické techniky náš mozog	26
III. STAVEBNÉ KAMENE: RÝCHLOKURZ DUŠEVNÉHO WELL-BEINGU	28
• Stavebné kamene duševného zdravia: myšlienky, emócie a správanie	28
• Myšlienky	30
• Ako by malo zdravé myslenie vyzerieť alebo prestaňme si pred zrkadlom opakovať pozitívne mantry	30
• Myslime autenticky: príbeh dobrej mamy	31
• Myslime flexibilne: príbeh manažéra, ktorý sa bál strachu	32
• Myslime realisticky: ako som prestala všade vidieť katastrofu	34
• Váš mozog vás klame: myšlienky nie sú fakty	35
• Prečo myslíme tak, ako myslíme?	37
• Ako identifikovať ilúzie našej mysle: kognitívne skreslenia	39
• Zovšeobecňovanie a filtrovanie	40
• Katastrofizovanie	41
• Čierne-biele myslenie	42
• Čítanie mysle	44
• „Musím“, „mal/a som“, „mal/a by som“	45
• Emócie	47
• Neefektívne formy regulovania emócií	47
• Keď sa myseľ nevie zastaviť: <i>overthinking</i> , ruminácia a obávajú sa	47
• „Neplač!": potláčanie emócií	49
• Efekt bieleho medveďa: potláčanie myšlienok	50
• Efektívne formy emocionálnej regulácie	52
• Transformácia emócií prostredníctvom myslenia: technika pre- rámcovania myšlienok	52
• Transformácia emócií prostredníctvom akcie: technika behaviorál- nej aktivácie	55
• Odľahčenie mysle: rozptýlenie	55
• Odvaha dovoliť si cítiť: prijatie emócií	56
• Myslime menej, konajme viac: aktívne riešenia životných problémov	57

• Správanie	59
• Prečo sa správam tak, ako sa správam	59
• Neefektívne vzorce správania	59
• Ako si vypestovať úzkosť: vyhýbavé správanie	61
• Nie si lenivý, len nechceš cítiť bolesť: prokrastinácia	62
• Hľadanie unikových cestičiek: zabezpečovacie správanie	63
• „Lúbiš ma ešte?": uistovacie správanie	63
• Keď nevieme povedať „nie": <i>people pleasing</i>	64
• Keď dokonalosť škodí: perfekcionizmus	66
IV. VNÚTORNÉ ZDROJE DUŠEVNEJ POHODY	70
• IQ nestačí: emocionálna inteligencia	70
• Budovanie mentality rastu: prečo rada rozprávam o svojich neúspechoch	73
• Prijímanie neakceptovateľného: ako som sa prestala báť smrti	76
• Vakcína sebavedomia	77
• „Nechváľ sa, lebo budeš namyslená!": chybné presvedčenia o sebavedomí	78
• Ako si budovať sebavedomie	80
• Náročné životné udalosti a trauma	85
• Prečo minulosť tak bolí	85
• Ako zahojiť rany z minulosti	88
• Existuje gén na šťastie?: genetické faktory a temperament	89
V. SVET OKOLO NÁS A DUŠEVNÉ ZDRAVIE	93
• Korporátna džungľa: ako v nej nevyhorieť	93
• Syndróm vyhorenia: novodobá epidémia	93
• Ako si zachovať produktivitu aj so zdravým rozumom	96
• Ako nás pokazili naši rodičia: rodinné zázemie	99
• Ako detstvo mení náš mozog	100
• Typy výchovy a ich dôsledky	102
• Rodinný mozog	105
• Romantické vzťahy: láska v dobe ghostingu	108
• Prečo sú Fíni šťastnejší ako my: kultúrne faktory	112
• Povrchný svet: krása a peniaze	115
• Kríza ženskej duše: duševné zdravie žien	117
• „Vzmuž sa a prestaň revať!": duševné zdravie mužov	120
VI. ÚZKOSŤ A STRES	122
• Úzkosť: dobrý evolučný sluha, zlý moderný pán	122
• Individuálne faktory: prečo sú niektorí z nás úzkostnejší?	124
• Nadhodnocovanie nebezpečenstva a katastrofického výsledku negatívnych udalostí	124
• Podhodnocovanie vlastných schopností	124
• Toxický vzťah s úzkosťou	124

• Neefektívne spôsoby správania	125
• Nízka tolerancia frustrácie a negatívnych emócií	125
• Nízka tolerancia neistoty	125
• Externé faktory úzkosti: strašiaky ľudstva	126
• Životné zmeny	126
• Sociálne faktory	126
• Mikro stresory	127
• Pracovné prostredie a záťaž	128
• Vzťahy a konflikty	128
• Ako skrotiť úzkostnú myseľ: techniky pre prácu s obavami	129
• Dekatastrofizácia: technika troch scenárov	129
• Zmierenie sa s katastrofou	131
• Odkladanie obáv	133
• Externalizácia úzkosti	133
• Ako sa rozísť s obávaním sa	134
• Ako znova nájsť pokoj: techniky pre prácu s emóciou úzkosti	136
• Techniky <i>mindfulness</i>	136
• Skamarátenie sa s úzkosťou	137
• Zmenšenie stresu zo stresu	138
• Ako prekonať náš strach: zmena správania udržiavaného úzkosťou	141

VII. TELO A DUŠA **143**

• Mýtus oddelenia tela a duše: ako je navzájom prepojené fyzické a duševné zdravie	143
• Posilňovanie mozgu: fascinujúce benefity pohybu	145
• Recept na zdravú dušu: stravovacie návyky a duševné zdravie	147
• Psychológia chudnutia: prečo diéty nefungujú	147
• Črevo ako druhý mozog	149
• Zabudnutý liek: vplyv prírody na náš mozog	152
• Hlavný pilier duševnej pohody: kvalitný spánok	153
• Oddych je nutnosť, nie luxus: trávenie voľného času	157

VIII. PSYCHOLÓGIA BUDÚCNOSTI **159**

• Výzvy v oblasti duševného zdravia, ktoré nás čakajú	159
• Technológie a dáta: ako si (ne)optimalizovať život	159
• Ako sa mať rád v dobe Instagramu: sociálne médiá	160
• Eko-úzkosť: globálne výzvy a duševné zdravie	162
• Duševné zdravie novej generácie: kríza mladých ľudí	163
• Riešenie výziev v oblasti duševného zdravia	164
• Technologické pokroky: bude umelá inteligencia váš nový terapeut?	164
• Ako predísť duševným ťažkostiam: prevencia a raná intervencia	165
• Osveta a znižovanie stigmatizácie duševného zdravia	166