

OBSAH

Řekli o knize	10
O autorovi	12
Úvod	13
Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře?	15
1. My jsme ti, co přežili	19
Ti nejschopnější	21
250 000 let ve dvou minutách	23
2. Proč vlastně máme pocity?	27
Propojení našeho vnějšího a vnitřního světa	29
Automatizovaná inteligence	29
Od banánovníku ke kuchyňské lince	31
Proč štěstí nikdy netrvá věčně	34
3. Úzkost a panika	37
„Něco ve mně musí být rozbité“	38
Princip detektoru kouře	41
Děsivé vzpomínky	46
Paměť: průvodce budoucností	47
Biologie v pozadí	50
Kdy bych měl vyhledat pomoc?	53
Od dětských traumat k obrannému mechanismu	57
4. Deprese	63
Mohou za to viry, ne lidé	66
Polovina zemřela v dětství	68
Odlišné infekce	72

Pekelný pracovní pohovor	74
Hostina pro viry	76
Zánět a nemoc	78
Objev, který obstál v zatěžkávací zkoušce	79
Moderní život narušuje naše obranné mechanismy	80
Hlavní původci zánětu v dnešní době	83
Širší perspektivy	86
Šest měsíců užitečného váhání	89
5. Osamělost	95
Osamělost a deprese	96
Překvapivé zjištění	98
Osamělost – boj, nebo útěk	99
V jednotě je síla	101
Horší než nehody	103
Zní vám to povědomě?	106
Význam malých gest	107
Kolik kontaktů je „dost“?	108
Fyzický rozměr našich sociálních potřeb	110
Skupinový grooming	112
Ukradený čas	116
Nutkání srovnávat se s ostatními	117
Epidemie osamělosti	123
6. Fyzická aktivita	127
Jak souvisí cyklistický výkonnostní test s rizikem rozvoje deprese?	128
Akcelerátor a brzda v jednom	130
Cvičení – protiváha deprese	132
Příčina a následek	134
Kolika depresím by se dalo předejít?	137
Úzkost a fyzická aktivita	139
Zmírnění všech forem úzkosti	140
Silnější víra ve vlastní schopnosti	144
Potřeba vyhnout se hladovění	146
Nabourejte se do evolučního programu!	149

Chytrý, ale ne moudrý	151
Proč jsme zapomněli na svoje tělo?	152
7. Cítíme se hůř než dříve?	155
Život na venkově	158
Cítíme se hůř než v posledních desetiletích?	160
Proč jsme se nikam nepohnuli?	164
Co kdyby...?	165
8. Instinkt osudovosti	169
Ztráta kontroly	170
Řešením jsou znalosti znalostí	173
Vy nejste vaše diagnóza	175
9. Past štěstí	177
Nereálný stav	179
Doslov	185
Mých deset nejdůležitějších poznatků	189
Zdroje	191
Poděkování	201