

SPIS TREŚCI

Podziękowanie	XVII
1. Czym jest odporność?	1
Jak zainteresowaliśmy się odpornością	4
Dziesięć czynników odporności	6
Odporność po 11 września	7
Odporność podczas COVID-19: relacje z pierwszej ręki z Mount Sinai	9
Naród wykazuje odporność: 2022 – inwazja na Ukrainę	11
Skrajne przeżycia żołnierzy	12
Inne przykłady życiowych wyzwań	13
Naukowe podstawy odporności psychicznej	14
Genetyka i epigenetyka	18
Neuroplastyczność	21
Każdy ma mocne strony – niektórzy mają do dyspozycji więcej zasobów	22
2. Optymizm. Wiara w lepszą przyszłość	25
Ślepy optymizm nie działa	29
Jak optymizm zwiększa odporność psychiczną?	32
Optymizm jest dobry dla zdrowia fizycznego i psychicznego	34
Jak optymiści i pesymiści widzą świat	35
Jak optymiści i pesymiści interpretują pozytywne wydarzenia	37

Cztery sposoby na osiągnięcie większego optymizmu	38
Skoncentruj się na pozytywach	39
Pielęgnuj pozytywne lub bardziej pomocne myśli	42
Interpretuj wydarzenia pozytywnie lub bardziej realistycznie	43
Kiedy dzieje się coś złego	44
I kiedy wydarzy się coś dobrego	44
Zachowuj się pozytywnie	45
Neuronauka optymizmu	47
Wnioski	49
 3. Zmierz się ze swoim strachem	51
Strach – perspektywa naukowa	53
Warunkowanie strachu	54
Czy możemy zapobiec warunkowaniu strachu lub je cofnąć?	55
Wygaszanie nieprzydatnych reakcji strachu	58
Specjalny rodzaj strachu: strach przed porażką	61
Zastosowania praktyczne: nauka przeciwstawiania się strachowi	63
Postrzegaj strach jako szansę i wskazówkę	64
Skoncentruj się na celu lub misji	65
Dowiedz się więcej o tym, czego się boisz	66
Ucz się i ćwicz umiejętności radzenia sobie ze strachem	68
Pokonuj strach w towarzystwie przyjaciół i współpracowników	69
Zmierz się ze strachem z pomocą wsparcia duchowego	71
Znajdź kogoś, kto cię popchnie we właściwym kierunku	72
Wnioski	73
 4. Kompas moralny	75
Epiktet w Hanoi Hilton	77
Moralność wymaga odwagi	81
Altruizm	82
Czasem nie ma dobrego wyboru	86
Neuronaukowe podstawy kompasu moralnego	88
Wnioski	90

5. Religia i duchowość	93
Historia Apolinarego Ngirwy	95
Rodzina Southwicksów: ryzykując życie dla religii	97
Powrót do wiary w następstwie traumy	99
Praktyki duchowe w obozie jenieckim	102
Co mówią badania?	104
Praktyczne sugestie: wprowadź duchowość do swojego życia	106
Wnioski	109
6. Wsparcie społeczne	111
Doświadczenia jeńców wojennych z Wietnamu: <i>tap code</i>	113
Silne więzi ratują życie	116
Więzi społeczne są istotą człowieczeństwa	118
Sięganie po wsparcie	119
Wsparcie społeczne pomaga w utrzymaniu zdrowia emocjonalnego i fizycznego	121
Udzielanie wsparcia też jest ważne	123
Siła miłości i przywiązania	124
Neuronauka bliskich relacji	125
Budowanie silnych więzi	126
Wnioski	128
7. Wzory do naśladowania	131
Kto jeszcze może być wzorem do naśladowania?	133
Negatywny wzór do naśladowania	138
Każdy potrzebuje wzorów odporności, zwłaszcza dzieci	139
Jak działa modelowanie	141
Neuronauka u podstaw modelowania	143
Wykorzystanie wzorów do naśladowania w celu zwiększania odporności	145
Wnioski	147

8. Dbaj o ciało	149
Przetrawianie dzięki wojskowym reżimom ćwiczeń	150
Sprawność fizyczna może przyspieszyć regenerację	155
Ćwiczenia poprawiają zdrowie fizyczne i psychiczne	157
Odporność fizyczna wymaga regeneracji	160
Ćwiczenia, odporność i mózg	162
Budowanie nawyków związanych ze zdrowiem fizycznym	164
Wnioski	167
9. Rzuć wyzwanie swojemu umysłowi	169
Neuroplastyczność: prawdopodobny klucz do sprawności mózgu	173
Ćwiczenia umysłowe poprawiające funkcjonowanie mózgu: czy to działa?	174
Trenowanie mózgu emocjonalnego	175
Uwaga, emocje i mózg	179
Wnioski	182
10. Elastyczność poznawcza i emocjonalna	183
Kiedy świat pod twoimi nogami eksploduje	185
Akceptacja	190
Naukowe podstawy akceptacji	191
Przeformułowanie poznawcze	192
Wdzięczność	195
Naukowe podstawy poznawczego przeformułowania	197
Humor: forma przeformułowania poznawczego	198
Humor i mózg	200
Wnioski	202
11. Znaczenie, poczucie sensu i rozwój osobisty	203
Misja ocalałego: HEART 9/11	205
Odnajdowanie sensu w byciu rodzicem niezwyklego dziecka	209
Odnalezienie sensu u kresu życia	211

Rozwój osobisty po przeżytej traumie	213
Odnalezienie osobistego sensu, celu i rozwoju	216
Wnioski	218
12. Praktykowanie odporności psychicznej	219
Odporność w kontekście	224
Działania, które uwzględniają wiele czynników odporności: kilka przykładów	230
Misja ocalałego	234
Odporność psychiczna: na zakończenie	236
Przemówienie Dennisa Charneya	237
Epilog. Odporność w obliczu śmierci: w hołdzie dla Stevena M. Southwicka	239
Skróty	249
Bibliografia	251
Indeks rzeczowy	267
Indeks nazwisk	275
O Autorach	279