

Turinys

Ižanga. Obuolys.....	11
Įvadas. Mįslės	17
I DALIS. Senojo įsitikinimo žlugimas	31
1 SKYRIUS. Burtų lazdelė.....	33
2 SKYRIUS. Pusiausvyros sutrikimas.....	46
3 SKYRIUS. Išimtis dėl gedulo.....	62
4 SKYRIUS. Pirmoji vėliava Mėnulyje	71
II DALIS. Atotrūkis: devynios depresijos ir nerimo priežastys	85
5 SKYRIUS. Paimta vėliava.....	87
6 SKYRIUS. Pirmą priežastis: atotrūkis nuo prasmingo darbo	89
7 SKYRIUS. Antra priežastis: atotrūkis nuo kitų žmonių.....	105
8 SKYRIUS. Trečia priežastis: atotrūkis nuo prasmingų vertybių	130

9 SKYRIUS. Ketvirta priežastis: atotrūkis nuo vaikystėje patirtų traumų.....	150
10 SKYRIUS. Penkta priežastis: atotrūkis nuo statuso ir pagarbos	164
11 SKYRIUS. Šešta priežastis: atotrūkis nuo gamtos... 174	
12 SKYRIUS. Septinta priežastis: atotrūkis nuo viltingos arba saugios ateities	186
13 SKYRIUS. Aštunta ir devinta priežastys: tikrasis genų ir pokyčių smegenyse vaidmuo	201
III DALIS. Kaip vėl užmegzti nutrūkusius ryšius.	
Arba kitokie antidepresantai.....	219
14 SKYRIUS. Karvė.....	221
15 SKYRIUS. Šį miestą pastatėme mes	227
16 SKYRIUS. Pirmas būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: su kitais žmonėmis.....	247
17 SKYRIUS. Antras būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: socialinis receptas.....	260

18 SKYRIUS. Trečias būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: su prasmingu darbu.....	275
19 SKYRIUS. Ketvirtas būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: su prasmingomis vertybėmis	289
20 SKYRIUS. Penktas būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: džiaugsmas dėl kitų ir priklausomybės nuo savęs įveikimas.....	299
21 SKYRIUS. Šeštas būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: pripažinti ir įveikti vaikystės traumas	328
22 SKYRIUS. Septintas būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: atkurti ateitį.....	333
Pabaiga. Kelias namo.....	347
Padėka.....	357
Pastabos	363
Atsiliepimai apie knygą.....	419