

O B S A H

PREDSLOV

xiii

PRVÁ ČASŤ

Prečo sú duševné poruchy také matúce?

1. **NOVÁ OTÁZKA**

Prečo nás prírodný výber ponechal takých náchylných na duševné poruchy?

3

2. **SÚ DUŠEVNÉ PORUCHY CHOROBAMI?**

Psychiatrická diagnóza je matúca, lebo nerozlišuje medzi symptómami a chorobami, a nesprávne predpokladá, že každá porucha má špecifickú príčinu.

21

3. **PREČO JE MYSEĽ TAKÁ ZRANITEĽNÁ (VULNERABLE)?**

Šesť evolučných dôvodov vysvetľuje náchylnosť k chorobám.

35

DRUHÁ ČASŤ

Dôvody na pocity

4. **DOBRE DÔVODY NA ZLE POCITY**

Emócie boli vyformované na to, aby sme zvládali situácie.

53

5. **ÚZKOSŤ A DETEKTORY DYMU**

Princíp detektora dymu prezrádza, že zbytočná úzkosť môže byť normálna.

79

6. **SKLESLÁ NÁLADA A UMENIE VZDAŤ SA**
Nálada prispôsobí správanie vlastnostiam situácie. 101
7. **ZLÉ POCITY BEZ DOBRÝCH DÔVODOV: KEĎ NÁLADOSTAT ZLYHÁVA**
Poruchy náladostatu sú príčinou vážnych chorôb. 135

TRETIA ČASŤ

Slasti a strasti sociálneho života

8. **AKO POROZUMIEŤ INDIVIDUÁLNEJ ĽUDSKEJ BYTOSTI**
Emócie a konanie jednotlivca dávajú zmysel
len v kontexte osobitých cieľov a projektov danej osoby. 169
9. **VINA A ŽIAL': CENA ZA DOBRO A LÁSKU**
Preferovaní partneri získavajú výhody,
ktoré umožňujú morálku. 191
10. **POZNAJ SEBA SAMÉHO – NIE!**
Vytesnenie a kognitívne skreslenia môžu byť užitočné. 219

ŠTVRTÁ ČASŤ

Neovládateľné správanie a závažné poruchy

11. **ZLÝ SEX MOŽE BYŤ DOBRÝ – PRE NAŠE GÉNY**
Sexuálne problémy sú bežné,
lebo sú na to dobré evolučné dôvody. 241
12. **PRIMÁRNE CHUTE**
Dietovacie špirály pri hladomore ako ochranné mechanizmy
s vyústením do mentálnej anorexie a bulímie. 263

13. DOBRÉ POCITY ZO ZLÝCH DÔVODOV

Návykové látky sa zmocnia schopnosti učiť sa a z človeka je zombie.

281

14. NEVYVÁŽENÁ MYSEĽ NA OKRAJI ÚTESU ZDATNOSTI

Gény pre schizofréniu a autizmus môžu pretrvávať kvôli okrajom útesu krajiny zdatnosti.

295

ZÁVER: EVOLUČNÁ PSYCHIATRIA, MOST, NIE OSTROV

Ako môže využitie celej biológie integrovať psychiatriu a vysvetliť zmysel duševného ochorenia.

317

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

327

POZNÁMKY

329

POĎAKOVANIE

377

INDEX

381