

JULIA FISCHER

Zakochany mózg

I INNE
NIEZWYKŁE
STANY

ODKRYJ, JAK ZMIENIAJĄ
CIĘ EMOCJE

PRZEKŁAD
ANNA GRYSIŃSKA

MANDO

Spis treści

BURZA EMOCJI. Przedmowa 11

MOTYLE W BRZUCHU. Gdy jesteśmy na zabój zakochani 18
Och, jakie to piękne! Chcę więcej! – nasz układ nagrody 23
Kącik wiedzy: Ciało migdałowe 27
Szybkie bicie serca, pocące się dłonie, łaskotanie
w brzuchu – sama przyjemność! 32
Kącik wiedzy: Idealna pierwsza randka!
Jazda kolejką górską 34

W SIÓDMYM NIEBIE. Oto prawdziwa miłość 39
The Love Brain Network – miłosna sieć w naszym mózgu 41
Miłość jest muzyką 46
Po co to wszystko? 53
Miłość – idealny zespół 54

PRZYWIĄZUJĘ SIĘ DO CIEBIE. Oksytocyna, hormon
przywiązania 57
Oksytocyna to także sprawa ojca 62
Nornik preriowy vs nornik górski 64
Koniec z hormonem przytulania? 71
Sedno sprawy 74
Przytulanie przedłuża życie 74

NIEKOŃCZĄCA SIĘ EUFORIA. Co zrobić, żeby namiętność
nie wygasła? 78
Wspólne działania zwalczające nudę 83
Przeciwieństwa się przyciągają! Czy przeciwieństwa
się przyciągają? 87
Śmiech jest zaraźliwy 89

- ZŁAMANE SERCE. Czas leczy rany 93
Musisz to przetrwać: fazy cierpienia po rozstaniu 98
Zespół złamanego serca? 100
Nagły odwyk 102
Kochaj siebie samego, a dopiero potem swojego bliźniego 106
- SMUTEK I BÓL. Wsparcie w trudnej sytuacji 108
Ból a mózg 110
Dwie strony medalu – miłość i cierpienie 114
 Kącik wiedzy: Kryzys opioidowy 117
Nauka przez ból 118
Złość dobrze ci zrobi 120
Smutek nie jest chorobą 120
 Kącik wiedzy: Depresja 122
Proces żałoby 124
Muzyka była moją pierwszą miłością 127
 Jak działa mózg. Krótkie wprowadzenie 129
- AŻ CHCE SIĘ WYĆ. Dlaczego płaczemy 135
Przecież łyż kłamią 136
 Łzy emocjonalne 139
 Kącik wiedzy: Brak snu i płaczliwość 142
Płacz jako katharsis i oczyszczenie? 144
Język łez 145
Rywalizacja uczuć 147
- GDY KREW MROZI SIĘ W ŻYŁACH. Lęk! 150
System alarmowy w naszej głowie 152
Czy strach tkwi w naszych kościach? 159
Strach przemienia nas w maszyny 161
Lepiej dmuchać na zimne 163
Nasza supersiła: strach 165
Czego się boimy? 165
Czy mózg rejestruje obraz w zwolnionym tempie? 168

Trema, zimny pot i reszta. O co w tym chodzi?	169
Wydech!	172
Lęk wyzwala kreatywność	174
O zajętych i lwich sercach	176
Strach przed pajakami	177
<i>Change the mind and you change the brain</i>	179
Nie poddawaj się!	183
Kącik wiedzy: Wszystko przecież zależy od wielkości	184
Rusz się!	185
ŻYCIE POD WYSOKIM NAPIĘCIEM. Stres w czystej postaci!	188
Dzięki hormonom stresu przetrwają tylko najsilniejsi	189
Dobry i zły stres	190
Co może nam wyrządzić chroniczny stres	191
Uzależnienie od stresu	195
Stres wzmacnia ochotę na konsumpcję	196
Syndrom wypalenia i utrata kontroli	198
Rezyliencja – nasz bufor antystresowy	200
Pomoc w stresie: uważność	203
STRACH PRZED TYM, ŻE COŚ CIĘ OMINIE. Dyndrom FOMO, <i>phubbing</i> , nomofobia i JOMO	210
FOMO: spoglądanie na ekran smartfona co 18 minut	211
Nie jesteś wart mojego czasu – <i>phubbing</i>	216
Uzależnienie od smartfona	217
Demencja cyfrowa u trzynastolatków	219
Eksperyment na ogromną skalę	221
Żegnaj FOMO, witaj JOMO!	223
ZARAZ WYJDĘ Z SIEBIE!. Gdy gotujesz się ze złości	224
Kącik wiedzy: Złość nie oznacza agresji	228
Sieć złości	229
Kącik wiedzy: Motywacja i frustracja	230
W jaki sposób nasz mózg steruje zachowaniami społecznymi i moralnymi	232

- Działania w afekcie 236
Złość ma [czasami] dobre strony 238
Złoczyńca testosteron – a może jednak nie? 239
Wojownik czy potulny baranek? W jaki sposób geny wpływają na agresywne zachowania 241
Zemsta jest słodka 243
Wszystko albo nic: jak radzimy sobie ze złością 245
- CHCE MI SIĘ JEŚĆ. Gdy głód doprowadza cię do wściekłości 250
 Złe otoczenie, zły głód, złe uczucia 254
 Kącik wiedzy: Słodycze tylko pogarszają sprawę 258
- SKAKANIE Z RADOŚCI. Czym jest prawdziwe szczęście? 260
 Małe i duże szczęście 261
 Czy trzeba czegoś więcej? 264
 Formułka na bycie szczęśliwym 265
 Chwilowe poczucie szczęścia 266
 Wanting i liking – pragnienie i zaspokojenie 267
 Ciemna strona układu nagrody 268
 Czy jedzenie zapewnia nam szczęście? 269
 W jaki sposób nasz układ nagrody wyznacza rytm 271
 Przesyt prowadzi do nieszczęścia 273
 Cele dają poczucie szczęścia 274
 Flow 275
 Wdzięczność daje poczucie szczęścia 276
 Gdzie odnaleźć głębszy sens? 278
 Nasz mózg nigdy nie jest bezczynny. *Default Mode Network* 280
 Cienie i blaski sieci stanu spoczynkowego 282
 Do trzech sieci sztuka 283
 Kącik wiedzy: Struktury sieci 285
 Klucz do szczęścia 288
 Ruch daje szczęście 290
 Serotonina i szczęście? – To skomplikowana sprawa 293

Muzyka jest szczęściem	295
Kącik wiedzy: Gęsia skórka	297
Czy szczęście można kupić?	300
Prawdziwe szczęście	302
Ogrom źródeł szczęścia	306

PODZIĘKOWANIA 309

BIBLIOGRAFIA 311

INDEKS POJĘĆ 333