

# Spis treści

<b>Przedmowa</b> . . . . .	7
<b>Rozdział 1.</b> Dlaczego zebry nie mają wrzodów? . . . . .	11
<b>Rozdział 2.</b> Gruzoły, gęsia skórka i hormony . . . . .	28
<b>Rozdział 3.</b> Udar, zawały serca i śmierć voodoo . . . . .	44
<b>Rozdział 4.</b> Stres, przemiana materii i upłynnianie aktywów . . . . .	63
<b>Rozdział 5.</b> Wrzody, biegunka i lody z gorącą czekoladą . . . . .	78
<b>Rozdział 6.</b> Karłowatość i znaczenie matek . . . . .	100
<b>Rozdział 7.</b> Seks i rozmnażanie . . . . .	127
<b>Rozdział 8.</b> Odporność, stres i choroba . . . . .	152
<b>Rozdział 9.</b> Stres i ból . . . . .	197
<b>Rozdział 10.</b> Stres i pamięć . . . . .	212
<b>Rozdział 11.</b> Stres i dobry sen . . . . .	235
<b>Rozdział 12.</b> Starzenie się i śmierć . . . . .	246
<b>Rozdział 13.</b> Dlaczego stres psychologiczny jest stresujący? . . . . .	257
<b>Rozdział 14.</b> Stres i depresja . . . . .	274
<b>Rozdział 15.</b> Osobowość, temperament i ich związane ze stresem konsekwencje . . . . .	313
<b>Rozdział 16.</b> Uzależnienie od narkotyków i adrenaliny a przyjemność . . . . .	338
<b>Rozdział 17.</b> Patrząc z dołu . . . . .	353
<b>Rozdział 18.</b> Skuteczne radzenie sobie ze stresem . . . . .	384
<b>Indeks nazwisk</b> . . . . .	416
<b>Indeks rzeczowy</b> . . . . .	446
<b>Wykaz źródeł ilustracji</b> . . . . .	449
<b>O Autorze</b> . . . . .	450

To właśnie jest treścią mojej książki. Zaczynam od próby wyjaśnienia znaczenia najbardziej pojęcia „stres” i przekazania, w możliwie najjaśniejszy sposób, wiedzy na temat sposobów, w jakie różne hormony i czynniki mogą podlegają mobilizacji w odpowiedzi na stres. Następnie koncentruję się na powiązaniach stresu i zwiększonego ryzyka określonych typów schorzeń, przechodząc rozdział po rozdziale przez skutki, jakie stres wywiera na układ krążenia, magazynowanie energii, wzrost, procesy rozrodcze, układ odpornościowy i tak dalej. Potem opisuję, jak proces starzenia się