

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	7
1. Как наш внешний мир влияет на наше психическое здоровье?	9
Введение	9
Насколько мы мужественны	11
В какой среде мы живем	18
В какой стране мы живем	20
Сколько денег мы зарабатываем	24
Насколько мы разумны.	28
Как мы оцениваем психические заболевания.....	31
Состоим ли мы в супружеских отношениях.....	41
Есть ли у нас дети.....	44
Какая у нас работа.....	48
Насколько стигматизированы психические заболевания	56
Здоровы ли мы физически.....	65
Как мы стареем.....	69
Религиозны ли мы	72
Есть ли у нас домашние животные	76
2. Как наше поведение влияет на наше психическое здоровье?	82
Введение	82
Занимаемся ли мы спортом.....	83
Как мы питаемся	88
Принимаем ли мы пищевые добавки.....	98
Доверяем ли мы терапии	101
Как развивается диджитализация	107
Достаточно ли мы играем в компьютерные игры	113
Какие у нас хобби	115
Можем ли мы расслабиться и медитировать	120
Поддерживаем ли мы дружбу	124
Как мы спим.....	128
Хватает ли нам света.....	133
Как выглядит наша мимика	136

3. Как наше отношение влияет на наше психическое здоровье?	139
Введение	139
Присутствуем ли мы в своей жизни	140
Оптимистичны ли мы	146
Любознательны ли мы	149
Благодарны ли мы	154
Можем ли мы любить и быть чуткими	158
Принимаем ли мы активные решения	161
Можем ли мы соглашаться с принятыми решениями	164
Есть ли у нас чувство юмора	168
Умеем ли мы прощать	171
Как мы оцениваем счастье	175
Можем ли мы разряжать наши мысли	180
Умеем ли мы принимать свои чувства	184
Каковы наши ценности	190
Сможем ли мы реализовать наши цели	194
Умеем ли мы мотивировать себя	197
Как мы справляемся с кризисами	203
Знаем ли мы свои страхи	208
Насколько мы уверены в себе	213
Осознаем ли мы смысл жизни	215
Слова благодарности	218
Литература	219