

УДК 616.85
ББК 88.745.81
С82

Переводчик Мария Десятова
Редактор Любовь Сумм

Стоссел С.

С82 Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя / Скотт Стоссел; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 464 с.

ISBN 978-5-91671-544-6

Хронический стресс — отличительная черта нашей эпохи, а тревожность стала своего рода культурным явлением современности. Каждый шестой человек в мире в тот или иной период жизни страдает от невротических расстройств. Скотт Стоссел, зная по собственному опыту все вариации фобий и депрессий, с десятилетнего возраста начал искать способы их преодоления, а потом задумался об этой проблеме в общечеловеческом масштабе. В чем причина тревожности — в генах, особенностях мозговой активности, окружении или травмирующих событиях? Как избавиться от неврозов, страхов, бессонницы и панических атак? Как работают и насколько эффективны антидепрессанты и транквилизаторы? Можно ли в конце концов управлять своей тревожностью и обрести ее себе на пользу? В основе книги — ошибки и достижения биохимии и нейробиологии, генетики и психофармакологии, психотерапии и психиатрии. И главное, поразительный и шокирующий личный опыт. Эта книга — напряженная и захватывающая история борьбы человека за самого себя.

УДК 616.85
ББК 88.745.81

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Scott Stossel, 2013
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

ISBN 978-5-91671-544-6 (рус.)
ISBN 978-0-307-26987-4 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I

Загадка тревожности

Глава первая. Природа тревожности	9
Глава вторая. Что мы подразумеваем под тревожностью?	43

Часть вторая

История моего «нервного желудка»

Глава третья. Бурчание в животе	83
Глава четвертая. Страх перед публичным выступлением.....	119

Часть третья

Медикаменты

Глава пятая. «Набор ферментов»	185
Глава шестая. Краткая история паники, или Как медикаменты породили новое расстройство.....	219
Глава седьмая. Медикаменты и суть тревожности.....	244

Часть четвертая

Наследственность или среда

Глава восьмая. Сепарационная тревожность	279
Глава девятая. Воины и беспокойные. Генетика тревожности	318
Глава десятая. Тревожные времена	357

Часть пятая

Компенсация и психологическая устойчивость

Глава одиннадцатая. Компенсация.....	379
Глава двенадцатая. Психологическая устойчивость	397
<i>Благодарности.....</i>	<i>409</i>
<i>Об авторе.....</i>	<i>412</i>
<i>Примечания</i>	<i>413</i>
<i>Библиография</i>	<i>432</i>
<i>Предметный указатель.....</i>	<i>452</i>