

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	12	
ГЛАВА ПЕРВАЯ. МОЗГ ЭТОГО ПАРНЯ		
МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ МИР.....	17	
Я, мой стул и моя мама.....	19	
Разговор.....	23	
Наши больные спины.....	24	
Настоящие хлыстовые травмы и фальшивые автоаварии.....	27	
Исцеление Кейси.....	30	
Новое понимание боли.....	32	
Боулдерское исследование боли в спине.....	34	
ГЛАВА ВТОРАЯ. БОЛЬ — ЭТО СИГНАЛ ОПАСНОСТИ.....		39
Растяжение + мозг = боль!.....	40	
Провокация, прогремевшая на весь мир.....	42	
Ошибки мозга и внезапные боли.....	43	
Наш изменчивый мозг.....	44	
Обучение боли.....	46	
Боль в теле или боль в мозге?.....	47	
Подведем итог: боль — это хорошо, нейропатическая боль — это плохо.....	50	
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. НЕЧЕГО БОЯТЬСЯ, КРОМЕ САМОГО СТРАХА.....		52
Львы, зебры и страхи.....	53	
Корень проблемы.....	55	
Вход.....	58	

Бояться или не бояться?	60
Защищенность против опасности	61
В петле обратной связи.	62
Я и мое колено (и страх в придачу)	63
Страх под другим именем	64
Как разорвать цикл боли и страха	66
Картофель, тыквенный пирог и боль	67
Что дальше?	67
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. НОВЫЙ ВЗГЛЯД	69
Мораль истории.	71
Поиск исключений	79
Сбор доказательств	80
Подкрепление доказательств	84
ГЛАВА ПЯТАЯ. ПРАКТИКА НАБЛЮДЕНИЯ	
ЗА СИМПТОМОМ	86
Практика наблюдения за симптомом в действии	87
Теперь ваша очередь	91
Нужно знать, когда отслеживать	100
ГЛАВА ШЕСТАЯ. ПРОЦЕСС.	102
Преодоление страха	104
Общая картина	111
Прохождение Процесса.	121
Процесс в действии	124
Теперь ваша очередь	129
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. КАК ОТУЧИТЬСЯ	
ОТ ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ.	130
Зебра 2.0	131
Убавьте бдительности, чтобы убавить боль	133
Перед лицом неопределенности	138
В западне	141

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. УЧИМСЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ	
ЖИЗНЬЮ	148
Тренируйте свой мозг.	149
Начните с сострадания к себе	151
Приучаемся верить	157
От разума к телу	159
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. РЕЦИДИВЫ, СТОЙКОСТЬ	
И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	167
Три стадии	169
Поездка, отказ и стойкость	173
Великий мотиватор.	177
Проложите собственный путь.	181
ЭПИЛОГ. СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ	
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ОПИОИДНЫЙ КРИЗИС . .	184
История Брайана, часть первая: надежда и разочарование	184
История Брайана, часть вторая: цена боли	186
История Брайана, часть третья: опиоиды	188
Новый подход.	189
ПРИЛОЖЕНИЕ. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, СТРАДАЕТЕ ЛИ	
ВЫ ОТ НЕЙРОПАТИЧЕСКОЙ БОЛИ	193
Боль появилась в период повышенного стресса	194
Боль возникла без травмы	194
Симптомы непостоянны	195
Большое количество симптомов	195
Симптомы распространяются или перемещаются . .	195
Симптомы усиливаются при стрессе	196
Триггеры, которые не имеют отношения к вашему телу.	196
Симметричные симптомы	197
Боль с отсрочкой	197

АЛАН ГОРДОН, АЛОН ЗИВ

Детские травмы	197
Распространенные черты характера	198
Отсутствие медицинского диагноза.	199
Дальнейшие действия.	200
БЛАГОДАРНОСТИ	201
ПРИМЕЧАНИЯ	202
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	250