

# Содержание

Предисловие .....	II
-------------------	----

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ПОЧЕМУ В ПСИХИАТРИИ ВСЕ ТАК ЗАПУТАНО?

Глава 1. Новый вопрос.....	17
<i>Почему в ходе естественного отбора человечество не избавилось от психических расстройств?</i>	
Глава 2. Являются ли психические расстройства болезнями? ...	41
<i>Что не так с психиатрической диагностикой и отчего она путает симптомы и болезнь и предполагает, что у каждого заболевания должна быть конкретная причина.</i>	
Глава 3. Почему психика так уязвима? .....	61
<i>Шесть причин, по которым эволюция сохранила нам болезни.</i>	

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ЧУВСТВ

Глава 4. Хорошие причины плохих чувств.....	85
<i>Эмоции помогают справляться с обстоятельствами.</i>	
Глава 5. Тревожность и пожарная сигнализация.....	121
<i>Принцип пожарной сигнализации: беспокоиться без причины — это нормально.</i>	

- Глава 6. Уныние и умение вовремя отступить..... 149  
*Настроение регулирует поведение в зависимости от благоприятности обстоятельств.*
- Глава 7. Без всяких на то оснований? Когда отказывает регулятор настроения.....195  
*Неполадки в механизме регуляции вызывают серьезные расстройства.*

### **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ ПРЕЛЕСТИ И ОПАСНОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

- Глава 8. Как понять отдельную личность..... 241  
*Чувства и поступки конкретного человека становятся ясны только в контексте его личных обстоятельств.*
- Глава 9. Горе и чувство вины — цена любви и доброты .....271  
*Почему в нас заложена склонность к нравственным поступкам и как это связано с выбором партнера.*
- Глава 10. Познай себя? Не надо! ..... 309  
*Вытеснение и невозможность видеть себя насквозь могут быть нам выгодны.*

### **ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕКОНТРОЛИРУЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ТЯЖЕЛЫЕ РАССТРОЙСТВА**

- Глава 11. Плохой секс — это хорошо. Для наших генов .....337  
*Почему эволюция «подарила» нам сексуальные проблемы.*
- Глава 12. Первобытные аппетиты.....365  
*Жесткая диета запускает механизмы защиты от истощения, что приводит к нервной анорексии и булимии.*

Глава 13. Плохие причины хороших чувств.....	389
<i>Как связаны зависимость и способность к научению и почему наркотики превращают нас в зомби.</i>	
Глава 14. Срывы психики с крутых вершин отбора.....	407
<i>Что такое ландшафт приспособленности и отчего сохраняются гены шизофрении и аутизма.</i>	
Эпилог. Эволюционная психиатрия — не остров, а мост ....	435
<i>Почему важно интегрировать психиатрию в эволюционную биологию, чтобы разобраться в психических заболеваниях.</i>	
Рекомендуемая литература .....	447
Примечания.....	449
Благодарности .....	519
Предметно-именной указатель .....	523
Об авторе.....	539