

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. Определение зависимости	12
Битва мнений	12
Фаворит.....	18
Взлет и (предполагаемое) падение модели болезни.....	30
Свежий взгляд на мозг.....	55
Глава 2. Мозг, рассчитанный на зависимость.....	61
Пластичность и устойчивость изменений мозга.....	65
Внимание: может вызывать привыкание	71
Все сводится к обратной связи.....	74
Нейронные сети.....	81
Ничего необычного	88
Глава 3. Когда тяга становится силой.....	96
История Натали	96
Глава 4. Туннельное внимание	133
Роман Брайана с метом.....	133
Глава 5. Тайная личность Донны	171

<i>Глава 6. Джонни нужно выпить</i>	205
<i>Глава 7. Ничего для Элис</i>	243
Обоюдоострый меч самоконтроля.....	243
<i>Глава 8. Биология, биография</i>	
и зависимость	280
Почему зависимость — не болезнь	282
Зависимость без веществ	286
Если не болезнь, то что?	295
Почему желание?	303
Больное место	307
Что зависимые должны знать	
об изменении мозга	314
Потеря контроля	323
Что остается?.....	330
<i>Глава 9. После зависимости</i>	336
Нейропластичность.....	337
Практические и нейронные пути выхода	
из зависимости.....	344
Прошлое, настоящее и будущее:	
создание связной истории	353
Создание будущего: своя история	
и уверенность в себе.....	359
Перенастройка желания	361
Помочь бросить	365
<i>Благодарности</i>	376
<i>Об авторе</i>	380