

# TURINYS

|               |   |
|---------------|---|
| Pratarmė..... | 9 |
|---------------|---|

## PIRMAS SKYRIUS

|   |    |
|---|----|
| Panikos atakos - kokios priežastys?.....  | n  |
| 1.1. Ignoruojamieji            išpėjamieji            signalai.....             | 11 |
| 1.2. Panikos atakas sukeliančios cheminės medžiagos.....                        | 12 |
| 1.3. Neigiamas mąstymas ir drastiškos pasekmės smegenims.....                   | 18 |
| 1.4. Antrinė nauda - kai panikos atakos turi slaptą privalumą.....              | 22 |
| 1.5. Antrinės naudos pavyzdys.....  | 23 |
| 1.6. Santrauka: išsiaiškinkite tikrąsias priežastis,<br>dėl ko kyla baimių..... | 25 |

## ANTRAS SKYRIUS

|   |    |
|---|----|
| Kaip atpažinti išpėjamuosius signalus<br>ir tinkamai į juos reaguoti..... | 27 |
| 2.1. Pasąmonės galia.....   | 27 |
| 2.2. Panikos atakos - psichikos paslauga.....                             | 28 |
| 2.3. Neuromediatoriai: galingi mūsų psichikos<br>parankiniai.....         | 31 |
| 2.4. Nuojauta ir sąmonė, nuolatinė kova.....                              | 33 |
| 2.5. Mediciniškai patikrinta, bet nieko nerasta.....                      | 35 |
| 2.6. Santrauka: kodėl jūs nesergate, net jei ir jaučiatės taip.....       | 39 |

## TREČIAS SKYRIUS

|  |    |
|--|----|
| Kaip sustabdyti išorinių veiksnių sukeltus nerimo sutrikimus.....                | 41 |
| 3.1. Alternatyvūs vaistai gali būti išsigelbėjimas.....                          | 42 |
| 3.2. Apsaugos mechanizmai:<br>pykinimas, karščio bangos ir galvos svaigimas..... | 44 |

|   |    |
|---|----|
| 3-3- Psichotropinės medžiagos: daugiau prakeiksmas        |    |
| ar palaima?.....  | 45 |
| 3.3.1. Antidepressantai.....                              | 45 |
| 3.3.2. Stiprūs raminamieji vaistai (benzodiazepinai)..... | 47 |
| 3.4. Raktas į sveikatą: atsakomybė už save                |    |
| ir pasitikėjimas savimi.....                              | 48 |
| 3.5. Malonumas ir atsipalaidavimas,                       |    |
| užuot svaiginusis ir vartojus narkotikus.....             | 53 |
| 3.6. Santrauka: kaip, veikiant išoriniams veiksniams,     |    |
| greitai sustabdyti panikos atakas.....                    | 55 |

#### KETVIRTAS SKYRIUS

|  |    |
|--|----|
| Kaip panaikinti klaidingą smegenų automatizmą..... | 57 |
| 4.1. Baimė yra išmoktas elgesys.....               | 57 |
| 4.2. Kodėl standartinis gydymas dažnai             |    |
| labiau kenkia, nei padeda.....                     | 58 |
| 4.2.1. Konfrontacija.....                          | 61 |
| 4.2.2. Psichoanalizė.....                          | 62 |
| 4.2.3. Grupinė psichoterapija.....                 | 65 |
| 4.2.4. Dėmesio atitraukimas.....                   | 66 |
| 4.3. Du sėkmingos nerimo terapijos lygiai.....     | 67 |
| 4.4. 10 sakinių metodas: taip iš naujo             |    |
| perprogramuosite savo smegenis.....                | 70 |
| 4.5. 5 pojūčių metodas - tai turbininis            |    |
| psichinės sveikatos įkroviklis.....                | 78 |
| 4.6. Pirmieji laimėjimai ir ką galite padaryti,    |    |
| kad jie būtų dar greičiau pasiekiami.....          | 83 |
| 4.7. Santrauka: taikydami 10 sakinių metodą,       |    |
| pagaliau galite gyventi be baimės.....             | 87 |

#### PENKTAS SKYRIUS

|   |     |
|---|-----|
| Skubios pagalbos metodai: greita pagalba per kelias sekundes..... | 88  |
| 5.1. Baimės pojūčių kanalai.....                                  | 90  |
| 5.2. Elgesio modelio nutraukimo būdai:                            |     |
| slaptas ginklas kovojant prieš baimę ir paniką.....               | 94  |
| 5.3. Testas nustatyti, kas sukelia                                |     |
| jūsų asmenines baimes.....  | 96  |
| 5.4. Taip išsiaiškinsite savo baimės                              |     |
| silpnąsias vietas.....  | 100 |
| 5.5. Vizualiai sukeltų baimių sustabdymo metodai.....             | 102 |
| 5.5.1. Vizualinis nustūmimo metodas.....                          | 103 |
| 5.5.2. Vizualinio nustūmimo metodo alternatyva:                   |     |
| mastelio keitimo metodas.....                                     | 105 |
| 5.5.3. Vaizdų sulėtinimo metodas.....                             | 107 |
| 5.6. Baimių, kurias sukelia vidiniai dialogai,                    |     |
| sustabdymo metodai.....   | 110 |
| 5.6.1. Audialinis nustūmimo metodas.....                          | 110 |
| 5.6.2. Derinimo ( <i>pičingo</i> ) metodas.....                   | 112 |
| 5.7. Baimių, kurias sukelia kūno pojūčiai,                        |     |
| sustabdymo metodai.....   | 115 |
| 5.7.1. Kaip sukelti priešingus impulsus.....                      | 117 |
| 5.7.2. Įsikūnijimas - paprastas pratimas,                         |     |
| darantis didelę įtaką.....  | 121 |
| 5.7.3. Pasinaudokite jėgos pozomis.....                           | 123 |

#### ŠEŠTAS SKYRIUS

|   |     |
|---|-----|
| Pagaliau gyvensite be baimės ir panikos atakų.....                | 125 |
| 6.1. Vėl viskas gerai! Ką galite padaryti, kad taip ir būtų?..... | 125 |
| 6.2. Nenustokite dirbė su savimi, tai verta daryti!.....          | 127 |
| 6.3. Seni ir nauji patarimai iš patirties yra išmintingi.....     | 128 |
| 6.4. Kodėl ne tiek daug terapeutų taiko šį metodą?.....           | 129 |

|  |     |
|--|-----|
| 6.5. Pasirinkite teisingą motyvacijos strategiją!..... | 131 |
| 6.6. Baigiamoji mintis.....                            | 133 |
| Kur rasti informacijos.....                            | 134 |
| Padėka.....  | 135 |