

## T u r i n y s

Autorių žodis \_ 7

Ižanga \_ 9

Padėka — 13

*Pirmas skyrius*

Pradėkime \_ 15

*Antras skyrius*

Išgijimo planas \_ 33

### MAŠTYMO RAKTAS

*Trečias skyrius*

Pakeiskime mąstymą ir sutramdykime depresiją \_ 63

*Ketvirtas skyrius*

Depresijos taisyklės ir sveikatos

bei gerovės taisyklės \_ 98

### VEIKSMŲ RAKTAS

*Penktas skyrius*

Imkimės veiksmų \_ 135

*Šeštas skyrius*

Pozityvių veiksmų strategijos \_ 164

## BIOLOGINIS RAKTAS

### *Septintas skyrius*

Depresijos biologija \_ 205

### *Aštuntas skyrius*

Gydymas vaistais \_ 240

### *Devintas skyrius*

Antidepresantai ir kiti

biologinio gydymo metodai \_ 262

## SANTYKIŲ RAKTAS

### *Dešimtas skyrius*

Negaliu gyventi su tavimi,  
negaliu ir be tavęs - 299

### *Vienuoliktas skyrius*

Kaip nepalūžti, kai santykiai nutrūksta -333

## DVASINGUMO RAKTAS

### *Dvyliktas skyrius*

Pasmės paieškos \_ 367

### *Tryliktas skyrius*

Kaip užmegzti dvasinį ryšį - 392

### *Keturioliktas skyrius*

Kad planas veiktų... - 427

### *Priedas*

Asmeninio išgijimo plano darbo lapai \_ 455