

Turinys

Pažintis su Megan, kurią kankina nerimas	6
Kas yra nerimas?	8
Kas yra generalizuotas nerimo sutrikimas?	12
Kas yra atsiskyrimo nerimas?	16
Kas yra socialinis nerimas (arba socialinė fobija)?	17
Kiti nerimo sutrikimai	18
Kaip nerimas mane verčia elgtis	20
Kaip jaučiuosi, kai mane apima nerimas, ir kaip nerimas man kenkia namie	22
Kaip nerimas man kenkia mokykloje	24
Kaip nerimas kenkia mano santykiams su draugais	26
Iš kur nerimas atsirado?	28
Kaip man padėjo	32
Nerimo sutrikimo gydymas: kognityvinė elgesio terapija	34
Kaip gali padėti šeima ir draugai	40
Kaip mokytojai man gali padėti mokykloje	42
Kitos su nerimu susijusios problemos	44
Rekomenduojama literatūra	46
Organizacijos, internetinės svetainės	49