

# TURINYS

Žodis skaitytojui.....	9
Apie nerimo sutrikimus trumpai.....	14

## I DALIS

KAI NERIMAS TAMPA NEPAKELIAMAS.....	17
Pasakoja patyrusieji panikos priepuolių	
AUGUSTĖ (35 metų)	
Kaip aš susidraugavau su savo vidinėmis baimėmis.....	18
Komentuoja psichoterapeute <b>Agnė Kirvaitienė</b>	
SAULĖ (38 metų)	
Sveikata pablogėjo po konfliktų su tėvu.....	30
Komentuoja psichoterapeute <b>Agnė Kirvaitienė</b>	
PAULIUS (35 metų)	
Visą gyvenimą bandžiau pateisinti svetimus lūkesčius.....	40
Komentuoja psichoterapeute <b>Agnė Kirvaitienė</b>	
RAMUNĖ (30 metų)	
Užklupus priepuoliui norėdavau išsinerti iš odos.....	53
Komentuoja psichoterapeute <b>Agnė Kirvaitienė</b>	

## II DALIS

ARTIMOJO IŠPAŽINTIS.....59

Patarimai, kaip padėti žmogui, išgyvenančiam stiprų nerimą

TOMA

Labiausiai išlaisvina atvirumas.....60

Komentuoja psichologė-psichoterapeutė **Aušra Šapranauskienė**

ŽVILGSNIS PRO RAKTO SKYLUTĘ:  
KAS VYKSTA PSICHOTERAPIJOS SEANSO METU.....72

**Aušra Šapranauskienė**, psichologė-psichoterapeutė

## III DALIS

APIE NERIMO ŠAKNIS.....79

Kalba psichikos sveikatos specialistai

**Aušra Stankūnienė**, psichiatrė

PANIKOS PRIEPUOLIAI DUODA ŽENKLĄ,  
KAD REIKIA KEISTIS.....80

**Martynas Marcinkevičius**, psichiatras

INFORMACINE PRASME  
KASDIEN GYVENAME KAIP FRONTE.....92

**Andrius Atas**, vaikų psichologas

ŠEIMOJE DOMINUOJANTI EMOCIJA  
KURIA VAIKO PSICHINĖS RAIDOS FONĄ.....107

## IV DALIS

KAIP NATŪRALIAIS BŪDAIS  
ATSIKRATYTI JKYRIŲ MINČIŲ.....117

Pokalbiai su specialistais

**Dr. Vitalijus Naumavičius**, kinų medicinos gydytojas, kineziterapeutas

NERIMAS KYLA, KAI PERSISOTINAMA  
PASTOVIAIS DIRGIKLIAIS.....118

**Dr. Dalius Barkauskas**, manualinės terapijos specialistas

KUO TOLIAU, TUO LABIAU TOLSTAME NUO GAMTOS.....134

**Laimė Kiškūnė**, aromaterapeutė

APIE GYVENIMO KOKYBĖS GERINIMĄ  
GAMTINIAIS ANTIDEPRESANTAIS.....142

**Gintautas Kaminskas**, jogos ir meditacijos mokytojas

NERIMAS YRA SOČIOS VISUOMENĖS LIGA.....151

**Orinta Vitkutė**, holistinės medicinos specialistė

PIRMENYBĖ - NE GYDYMUI, O PROFILAKTIKAI.....168

Kitoks žvilgsnis į paniką.....178

Naudinga literatūra.....181