

0.....0

TURINYS

0.....0

STRESO POVEIKIS IMUNINEI SISTEMAI 7

Kaip pradėti padėti sau?.....9

Kaip įveikti stresą?.....12

NERIMAS 17

Nerimo kontrolė.....17

Kaip kontroliuoti neigiamus mąstymo stereotipus 19

KOGNITYVINĖS TECHNIKOS STRESO ĮVEIKAI 23

Automatinių minčių paieškos 23

Minčių žurnalas.....29

Nenaudingi mąstymo stiliai 30

Veiksmų planas 36

RELAKSACINĖS TECHNIKOS STRESO ĮVEIKAI 39

Kaip veikia atsipalaidavimo metodai? 40

Kvėpavimas 43

Dėmesingu įsisaugojimu grįsta meditacija 44

Autogeninė treniruotė ir progresyvi raumenų relaksacija 45

Vaizduotės reikšmė streso mažinimui ir vizualizacijos pratimai	53
Juoko terapija.....	56
Žaidimai, mėgstama veikla, hobbis	59
Spalvinimo terapija.....	60
SIMONTON TERAPIJASTRESOJVEIKAI	63
Pagrindiniai Simonton terapijos dėsniai.....	64
Gyvybingumą ir gyvenimo džiaugsmą suteikiantys dalykai	65
ARTIMIESIEMS	69
Onkologine liga sergančiojo artimųjų streso patyrimas	69
Stresą keliantys pokyčiai	70
Sergančiojo artimųjų patiriamos emocijos.....	71
Paramos teikimo atradimai ir sunkumai	73
Kaip pasirūpinti savimi ir sumažinti stresą	76
Dažniausiai kylantys, nerimą keliantys klausimai	79
PSICHOLOGINĖSAVIJAUTA	91
Ko sergantieji vėžiu nori iš savo artimųjų?	91
Ko reikia onkologinio ligonio artimiesiems?	93
Galimi sunkumai, bandant padėti sau	94