

Turinys

Apie kūno ir psichikos ryšį.....	7
Apie reakcijas į ligos diagnozę.....	8
Apie pirmąsias dienas, sužinojus diagnozę.....	10
Apie pyktį.....	13
Apie baimes.....	14
Apie nerimą.....	16
Apie kaltės jausmą.....	18
Apie derybas su likimu. Dievu, savimi.....	20
Apie depresiją.....	21
Apie bejėgiškumą ir beviltiškumą.....	23
Apie jausmą, kai jėgos pamažu senka.....	24
Apie nuovargį.....	26
Apie ligos sukeltus pokyčius.....	29
Apie jausmus, nuslinkus plaukams.....	31
Apie ligos atsinaujinimo baime.....	32
Apie ligos sugrįžimą.....	36
Apie mirtį.....	38
Apie jausmus, kai miršta palatos kaimynas.....	41
Apie streso ir onkologinės ligos ryšį.....	42
Apie tai, kaip sumažinti stresą.....	43

Apie gyvenimą su liga.....	45
Apie ligos patirties prasmę.....	47
Apie bendravimą su medicinos personalu.....	48
Apie bendravimą su artimaisiais.....	53
Apie bendravimą su vaikais.....	55
Apie vienišumą ir naujus santykius.....	57
Apie bendravimą su sergančiu artimuoju.....	58
Apie bendravimą su sergančiu draugu.....	60
Apie rūpestį sergančiojo mityba.....	64
Apie bendravimą su išgyvenančiu depresiją.....	66
Apie buvimą šalia mirstančiojo.....	68
Apie tai, kas tikrai priklauso nuo jūsų.....	71
Apie viltį.....	72
Apie fizinį aktyvumą.....	75
Apie mitybą susirgus.....	76
Apie laimės jausmą ir nuotaikos gerinimą.....	78
Apie rašymo galią.....	80
Apie pokyčius, kuriuos galime padaryti šiandien.....	83
Apie atsipalaidavimą ir poilsį.....	85
Apie vaizduotę, kuri padeda.....	86
Apie knygas, kurias verta perskaityti.....	88
Apie kreipimąsi į psichologą.....	91