

Turinys

PROLOGAS	17		
Pirmoji dalis TRAUMŲ ATSINAUJINIMAS			
1. VIETNAMO KARO VETERANŲ PAMOKOS	26		
2. VISIŠKAI KITOKS SUVOKIMAS APIE PROTĄ IR SMEGENIS	49		
3. ŽVILGSNIS I SMEGENIS: NEUROMOKSLO REVOLIUCIJA	76		
Antroji dalis TRAUMĄ PATIRIA NE KAS KITAS, O JŪSŲ SMEGENYS			
4. GELBĖKITĖS IR SPRUKITE, KAS GALITE: IŠLIKIMO ANATOMIJA	92		
5. KŪNO IR SMEGENŲ RYŠIAI	126		
6. PRARASDAMI SAVO KŪNĄ, PRARANDAME SAVE	147		
Trečioji dalis VAIKŲ PSICHIKA			
7. KAIP PAGAUTI TOKĮ PATĮ BANGOS ILGĮ: PRIERAŠUMAS IR EMOCINIS NUSITEIKIMAS	174		
8. ĮSTRIGĘ SANTYKIUOSE: SMURTO IR IGNORAVIMO KAINA	202		
9. KĄ TAI TURI BENDRO SU MEILE?	221		
10. RAIDOS LAIKOTARPIU PATIRTOS TRAUMOS - PASLĖPTA EPIDEMIJA	242		
		Ketvirtoji dalis TRAUMŲ PĖDSAKAI	
		11. PASLAPČIŲ ATSKLEIDIMAS: TRAUMINĖS ATMINTIES PROBLEMA	276
		12. NEPAKELIAMAS PRISIMINIMO SUNKUMAS	296
		Penktoji dalis KELIAI I PASVEIKIMĄ	
		13. TRAUMOS IŠSIGYDYMAS: KAIP VĒL PRIKLAUSYTI SAU PAČIAM	324
		14. KALBA: STEBUKLAS IR TIRONIŠKUMAS	365
		15. KAIP ATISISVEIKINTI SU PRAEITIMI: EMDR	392
		16. KAIP IŠMOKTI APSIGYVENTI SAVO KŪNE: JOGA	414
		17. KAIP SUDĖLIOTI ŠIPULIUS Į VISUMĄ: VADOVAVIMAS SAU	434
		18. KAIP UŽPILDYTI TUŠTUMĄ: STRUKTŪRŲ KŪRIMAS	464
		19. SMEGENŲ PERPROGRAMAVIMAS: NERVINIS GRĮŽTAMASIS RYŠYS	484
		20. SAVOJO BALSO IEŠKANT: BENDRUOMENINIAI RITMAI IR TEATRAS	518
		EPILOGAS	544
		PADĖKA	560
		PRIEDAS	564
		PAPILDOMA LITERATŪRA	570