

# Turinys

Ižanga / 9

PIRMAS SKYRIUS

Suprasti nerimą /**15**

ANTRAS SKYRIUS

Nerimo rūšys / **56**

TREČIAS SKYRIUS

Nėštumas, gimdymas ir maitinimas krūtimi  
patiriant nerimą /83

KETVIRTAS SKYRIUS

Nauji būdai susitvarkyti su rūpesčiais  
ir nerimastinga mąstysena /112

PENKTAS SKYRIUS

Nerimas ir tikslas /169

ŠEŠTAS SKYRIUS

Kaip fiziniai pratimai padeda kovoti su nerimastavimu /192

SEPTINTAS SKYRIUS

Kitos galingos nerimo mažinimo ir suvaldymo strategijos / 208

AŠTUNTAS SKYRIUS

Maistas ir nuotaika / 222

DEVINTAS SKYRIUS

Su nerimu neprivalote kovoti viena / 245

DEŠIMTAS SKYRIUS

Kaip nerimastavimas pakeičia motinystę / 261

VIENUOLIKTAS SKYRIUS

Laimingesnių vaikų su klestinčia psichine sveikata auginimas / 284

DVYLIKTAS SKYRIUS

Esate nerimastingos mamos partneris?  
Šitas skyrius būtent jums! / 306

TRYLIKTAS SKYRIUS

Klestėjimas su nerimu / 321

Baigiamasis žodis / 327

Priedas / 330

Išnašos / 340

Bibliografija / 346

Padėkos / 364