

EMOCIJOS JAUSMAI BŪSENOS

REKOMENDUOJAMOS
LITERATŪROS SĄRAŠAS

LIETUVOS MEDICINOS
BIBLIOTEKA

LIETUVOS
MEDICINOS BIBLIOTEKA

EMOCIJOS, JAUSMAI, BŪSENOS

Rekomenduojamos literatūros
sąrašas

Vilnius, 2022

Sudarė
Daiva Širkaitė
Nijolė Sorakienė

Maketavo
Ingrida Tomaševskienė

Bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale
ibiblioteka.lt

ISBN 978-9986-763-89-5 (elektroninis)

Jausmai - žmogaus išgyvenimai, išreiškiantys asmenybės motyvaciją (poreikius, vertybes, interesus ir kt.). Siauresne prasme terminas vartojamas įvairių pojūčių (alkio, nuotolio), būsenų (nerimo, nepasitikėjimo) subjektyviems išgyvenimams apibūdinti.

Visuotinė lietuvių enciklopedija, T.VIII, Vilnius, 2005, p.602

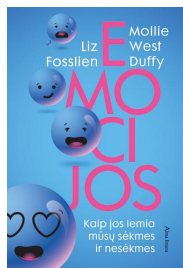
Emocijos ir jausmai vaidina labai svarbų vaidmenį mūsų gyvenime. Emocijos kyla spontaniškai ir trunka neilgai, o jausmai – kiek intensyvesni ir ilgiau trunkantys. Tiek emocijos, tiek jausmai kyla nuolatos, padeda užmegzti santykį su mus supančia aplinka, parodo, kaip vertiname konkrečią situaciją, ar yra patenkinami mūsų poreikiai. Šios vidinės būsenos mums padeda suprasti tai, ką išgyvename bei reaguoti. Jų pažinimo ar kontrolės stoka ir netinkama raiška gali sukelti sunkumų, susijusių su emocija, fizine sveikata, prisitaikymu aplinkoje. Pastaruoju metu daug žmonių skundžiasi kankinančiu nerimu ir depresiškumu, kuris kartais pasiekia vidutinės ar net sunkios depresijos lygį. Kuo geriau suprasime savo emocijas, tuo geriau bus mums patiems ir tuo geriau dorosimės su sunkiomis situacijomis. Viena iš galimybių padėti pačiam sau – mokytis gyventi skaitant knygą. Šiais laikais, kai pasirodo tiek daug įvairios literatūros, darosi sunku pasirinkti, todėl išsamus rekomenduojamų leidinių sąrašas visuomet parankus ir naudingas. Parengtą leidinį sudaro specialistų parašytos Lietuvos medicinos bibliotekoje randamos knygos apie emocijas, jausmus, būsenas: džiaugsmą, nerimą, baimę, stresą, liūdesį, pyktį.

Daiva Širkaitė

TURINYS

EMOCIJOS, JAUSMAI, BŪSENOS	7
DŽIAUGSMAS	12
NERIMAS	14
LIŪDESYS	17
STRESAS	18
PYKTIS	20
BAIMĖ	21

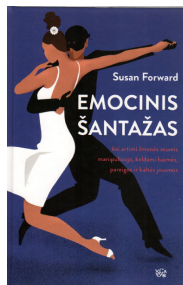
EMOCIJOS, JAUSMAI, BŪSENOS



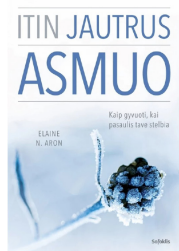
Emocijos : kaip jos lemia mūsų sėkmes ir nesėkmes
/ Liz Fosslien, Mollie West Duffy. – Vilnius : Alma
littera, 2020. – 300, [2] p.



**Nuotaika paklūsta protui : keiskite jauseną
keisdami mąstyseną** / Dennis Greenberger, Christine
A. Padesky. – Vilnius : VU Specialiosios psichologijos
laboratorija, 2000. – 143, [2] p.



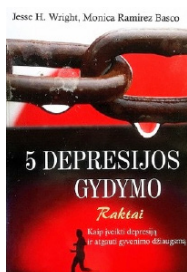
**Emocinis šantažas : kai artimi žmonės mumis
manipuliuoja, keldami baimės, pareigos ir kaltės
jausmus** / Susan Forward, Donna Frazier. – Vilnius :
Vaga, 2019. – 342, [1] p.



**Itin jautrus asmuo : kaip gyvuoti, kai pasaulis tave
stelbia** / Elaine N. Aron. – 2-asis patais. leid.. – Vilnius
: Sofoklis, 2019. – 351, [1] p.



Itin jautrus vaikas : kaip padėti mūsų vaikams gyvuoti, kai pasaulis juos stelbia / Elaine N. Aron. – Vilnius : Sofoklis, 2017. – 415, [1] p.



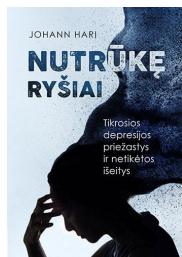
Penki depresijos gydymo raktai : kaip įveikti depresiją ir atgauti gyvenimo džiaugsmą / Jesse H. Wright, Monica Ramirez Basco. – 2-oji patais. laida. – Vilnius : Vaga, 2017. – 462, [1] p.



Depresija ir kūnas : veiksmų planas / Alexander Lowen. – Vilnius : forSMART, 2014. – 283, [1] p.



Kaktusas ar pienė : knyga apie psichologinį atsparumą / Evelina Savickaitė-Kazlauskė. – Vilnius : Tyto alba, 2021. – 268, [3] p.



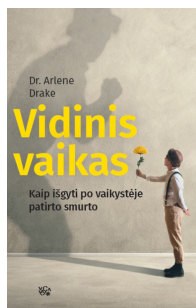
Nutrūkę ryšiai : tikrosios depresijos priežastys ir netikėtos išeitys / Johann Hari. – Vilnius : Briedis, 2021. – 421, [1] p.



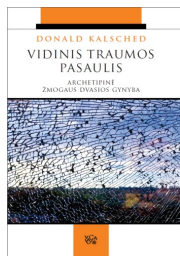
Tampant savimi : psichiatro memuarai / Irvin D. Yalom. – 2-oji laida. – Vilnius : Vaga, 2020. – 383, [5] p.



Įveikite menką savigarbą / [Melanie Fennell]. – Vilnius : Vaga, 2014. – 309, [1] p.



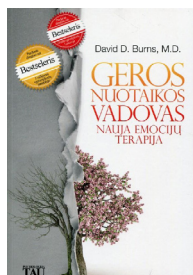
Vidinis vaikas : kaip išgyti po vaikystėje patirto smurto / Arlene Drake. – Vilnius : Vaga, 2017. – 317, [3] p.



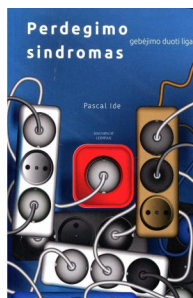
Vidinis traumos pasaulis : archetipinė žmogaus dvasios gynyba / Donald Kalsched. – Vilnius : Vaga, 2016. – 357, [2] p.



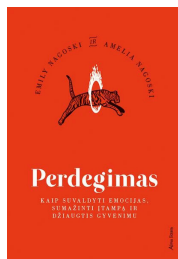
Vidinis darbas : kaip panaudoti sapnus ir aktyviąją vaizduotę asmeniniam augimui / Robert A. Johnson. – Vilnius : Vaga, 2018. – 299, [2] p.



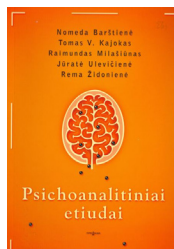
Geros nuotaikos vadovas : nauja emocijų terapija / David D. Burns. – Vilnius : Žmogaus studijų centras, 2013. – XXV, 383, [1] p.



Perdegimo sindromas : gebėjimo duoti liga : suprasti, pripažinti, gydyti / Pascal Ide. – Vilnius : Magnificat leidiniai, 2018. – 122, [1] p.



Perdegimas : [kaip suvaldyti emocijas, sumažinti įtampą ir džiaugtis gyvenimu] / Emily Nagoski ir Amelia Nagoski. – Vilnius : Alma littera, 2019. – 285, [2] p.

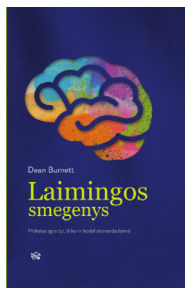


Psichoanalitiniai etiudai / Nomedas Barštienė, Tomas V. Kajokas, Raimundas Milašiūnas, Jūratė Ulevičienė, Rema Židonienė. – Vilnius : Tyto alba, 2009. – 149, [2] p.



Žuvis medyje : psichologo atsakymai į gyvenimo klausimus / Lina Vėželienė. – Vilnius : Tyto alba, 2020. – 276, [3] p.

DŽIAUGSMAS



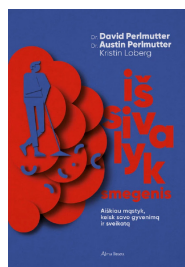
Laimingos smegenys : mokslas apie tai, iš kur ir kodėl atsiranda laimė? / Dean Burnett. – Vilnius : Vaga, 2019. – 381, [2] p.



Judėjimo džiaugsmas : [kaip fizinis aktyvumas padeda pajusti gyvenimo džiaugsmą, sustiprina tarpusavio ryšius ir suteikia pasitikėjimo savimi] / Kelly McGonigal. – Vilnius : Alma littera, 2021. – 254, [2] p.



Tik nepamiršk būti laimingas : pozityviosios psichologijos abėcėlė / Christophe André. – Vilnius : Tyto alba, 2015. – 399, [1] p.



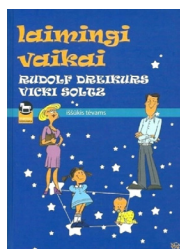
Išsivalyk smegenis : [aiškiau mąstyk, keisk savo gyvenimą ir sveikatą] / David Perlmutter, Austin Perlmutter, Kristin Loberg. – Vilnius : Alma littera, 2021. – 301, [3] p.



Apie laimę / Władysław Tatarkiewicz. – Vilnius : Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras, 2015. – 399, [1] p.

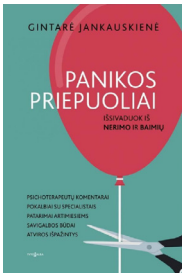


Skandinaviškas menas gyventi : 10 patarimų, kaip geriau jaustis ir ilgiau gyventi / Bertil Marklund. – Vilnius : “Baltų lankų” leidyba, [2016]. – 131, [1] p.

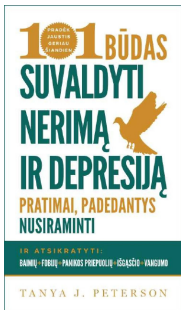


Laimingi vaikai : iššūkis tėvams / Rudolf Dreikurs [i.e. Dreikurs] ir Vicki Soltz. – Vilnius : Vaga, 2014. – 279 p.

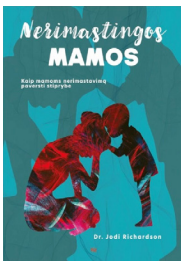
NERIMAS



Panikos priepuoliai : išsivaduok iš nerimo ir baimių / Gintarė Jankauskienė. – Vilnius : Tyto alba, 2018. – 181, [1] p.



101 būdas suvaldyti nerimą ir depresiją : pratimai, padedantys nusiraminti ir atsikratyti baimių, fobijų, panikos priepuolių, išgąsčio bei vangumo / Tanya J. Peterson. – Vilnius [i.e. Klaipėda] : Liūtai ne avys, 2020. – 253, [1] p.



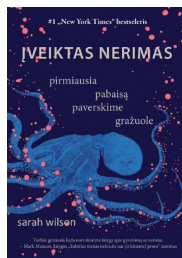
Nerimastingos mamos : kaip mamoms nerimastavimą paversti stiprybe / Jodi Richardson. – Vilnius : Vaga, 2021. – 367, [1] p.



Gyvenimas be nuostatų, baimės ir nerimo : [paremta naujausiais smegenų tyrimais] / Klaus Bernhardt ; iš vokiečių kalbos vertė Violeta Žemaitienė Vilnius : Alma littera, 2020, 132, [4] p.



Nesutarimų galia : raktas į artumą ir pasitikėjimu grįstus santykius / Ed Tronick ir Claudia M. Gold. – Vilnius : Briedis, 2021. – 300, [1] p.



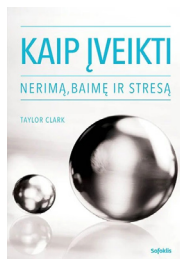
Įveiktas nerimas : pirmiausia pabaisą paverskime gražuole / Sarah Wilson. – [Klaipėda] : Liūtai ne avys, 2018. – 399, [1] p.



Kaip dėl to jaučiatės? : jaunojo psichoterapeuto patirtys / [Adomas Bieliauskas]. – Vilnius : Mažoji leidykla, 2021. – 230, [2] p.



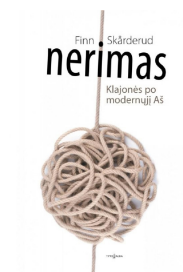
Kaip išvengti nerimo ir streso / Dale Carnegie & Associates, Inc.. – Kaunas : Obuolys [i.e. MEDIA IN-COGNITO, 2013]. – 282, [2] p.



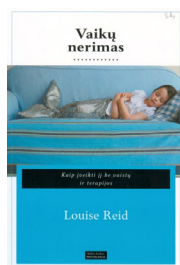
Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą / Taylor Clark. – Vilnius : Sofoklis, 2015. – 367, [1] p.



Pasikalbėkime apie nerimą? : vadovas draugams, artimiesiems, specialistams / Lucy Willetts, Polly Waite. – Vilnius : Pamėginčius, [2018]. – 55, [1] p.

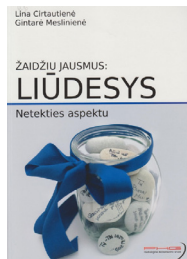


Nerimas : klajonės po modernųjį Aš / Finn Skårderud. – 3-ioji laida. – Vilnius : Tyto alba, 2017. – 501, [1] p.



Vaikų nerimas : kaip įveikti jį be vaistų ir terapijos / Louise Reid. – Vilnius : “Baltų lankų” leidyba, [2009]. – 119, [1] p.

LIŪDESYS



Žaidžių jausmus: liūdesys : netekties aspektu : metodinis leidinys / Lina Cirtautienė, Gintarė Meslinienė. – Kaunas : Psichologinio konsultavimo grupė : Print easy, 2016. – 212 p.



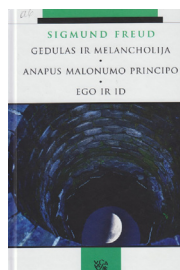
Netekus artimojo : patarimai šeimos nariams ir artimiesiems : [Lietuvos ir Šveicarijos bendradarbiavimo programos leidinys] / Šv. Pranciškaus onkologijos centras. – Klaipėda : Druka, 2013. – 21, [1] p.

<https://www.onkocentras.lt/wp-content/uploads/2013/06/Netekus-artimojo.pdf>



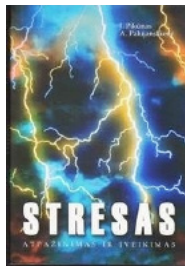
Gedėjimas : praktinis vadovas / Arvydas Šeškevičius. – Kaunas : Kopa, 2013. – 44, [1] p.

https://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/POLA_leidiniai_Gedejimas.pdf



Gedulas ir melancholija; Anapus malonumo principo; Ego ir Id / Sigmund Freud. – Vilnius : Vaga, 2019. – 164, [2] p.

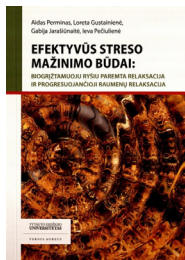
STRESAS



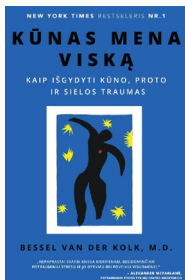
Stresas : atpažinimas ir įveikimas / J. Pikūnas, A. Palujanskienė. – Kaunas : Pasaulio lietuvių centras [i.e. Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras], 2005. – 188, [1] p.



10 žingsnių įveikti stresą / Neil Shah. – Vilnius : Tyto alba, 2014. – 181, [3] p.



Efektīvūs streso mažinimo būdai: biogrižtamuųjų ryšių paremta relaksacija ir progresuojančioji raumenų relaksacija : mokymo ir metodinė priemonė / Aidas Perminas, Loreta Gustainienė, Gabija Jarašiūnaitė, Ieva Pečiulienė. – Kaunas : Vytauto Didžiojo universitetas, Vilnius : Versus aureus, 2014. – 96 p.



Kūnas mena viską : kaip išgydyti kūno, proto ir sielos traumas / Bessel van der Kolk ; [vertė Diana Urbonė]. – Vilnius [i.e. Klaipėda] : Liūtai ne avys, 2021 (Gargždai : ScandBook). – 639, [1] p.



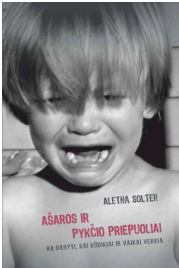
Streso ir psichosocialinės rizikos valdymas darbe :
kampanijos vadovas / Europos saugos ir sveikatos darbe
agentūra. – Liuksemburgas : Europos sąjungos leidinių
biuras, 2013. – 25, [4] p.

https://www.lsadps.lt/images/archyvas/589_Streso_valdymas.pdf



**Treniruokite smegenis : patikimas būdas gerinti
protinius gebėjimus, atmintį, kūrybingumą ir
atsparumą stresui** / Anders Hansen. – Vilnius : BALTO
leidybės namai, 2020. – 253, [2] p.

PYKTIS



Ašaros ir pykčio prieuoliai : ką daryti, kai kūdikiai ir vaikai verkia / Aletha J. Solter. – Kaunas : Žmogaus psichologijos studija, 2018. – 140, [4] p.



Begydant piktą smegenį : kaip, perpratus smegenis, galima lengviau suvaldyti pyktį ir agresiją / Ronald Potter-Efron. – Vilnius : Vaga, 2019. – 254, [1] p.

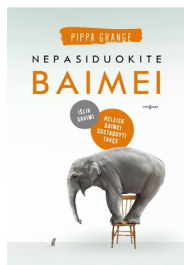


Žaidžiu jausmus: pyktis : metodinis leidinys / Lina Cirtautienė, Gintarė Meslinienė. – Kaunas : Psichologinio konsultavimo grupė : Print easy, 2014. – 260 p.



Mano vaikas mane varo iš proto! : emocijų kaita ir savarankiškumo paieškos: kaip suprasti, kas vyksta 6–11 metų vaiko galvoje, ir tinkamai reaguoti į jo elgesį / Isabelle Filliozat. – Vilnius : „Baltų lankų“ leidyba, [2019]. – 175, [1] p.

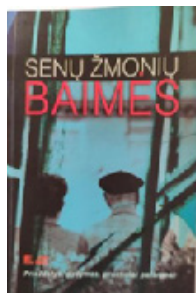
BAIMĖ



Nepasiduokite baimei / Pippa Grange. – Vilnius : Tyto alba, 2021. – 269, [1] p.



Pagrindinės baimės formos : [populiariosios psichologijos klasika] / Fritz Riemann. – Vilnius : Alma littera, 2021. – 254, [2] p.



Senų žmonių baimės : priežastys, gydymas, praktiniai patarimai / Harald Blonski, Reinhard J. Boerner, Martin Haupt, Eike Hinze, Johannes Kemper, Andreas Maercker, Michael Osterheider, Johannes Pach, Helmut Schneider-Leßmann, Ingrid Ullrich, Ingrid Weiss. – Vilnius : Alma littera, 2003. – 175, [1] p.



Žaidžiu jausmus: baimė : metodinis leidinys / Lina Cirtautienė, Gintarė Meslinienė. – Kaunas : Psichologinio konsultavimo grupė, 2012. – 171 p.

EMOCIJOS, JAUSMAI, BŪSENOS

Rekomenduojamos literatūros sąrašas

Sudarė
Daiva Širkaitė
Nijolė Sorakienė

Maketavo
Ingrida Tomaševskienė

ISSU formatu paskelbta 2022 metais

Išleido Lietuvos medicinos biblioteka, Kaštonų g. 7, LT-01107 Vilnius

