

# Turinys

Pratarmė.....	7
Ižanga.....	13
<b>I dalis. Bipolinio sutrikimo potyriai ir diagnozė</b>	
1. Kaip ši knyga gali jums padėti išgyventi ir džiaugtis gyvenimu . . .	31
2. Kaip suprasti bipolinio sutrikimo potyrius.....	43
3. Gydytojo verdiktas.....	63
4. Ar tai liga, ar aš?.....	96
<b>II dalis. Efektyvus gydymo pagrindai</b>	
5. Iš kur atsiranda bipolinis sutrikimas.....	116
6. Kaip jums gali padėti vaistai ir psichoterapija.....	149
7. Kaip susidraugauti su vaistais.....	199
<b>III dalis. Praktiniai metodai, padėsiantys išlikti geros savijautos</b>	
8. Kaip suvaldyti nuotaiką.....	225
9. Kaip užkirsti kelią manijos paūmėjimui.....	263
10. Kaip sustabdyti depresijos stiprėjimą.....	300
11. Kaip įveikti mintis ir jausmus apie savižudybę.....	333
12. Tik moterims.....	353
13. Kaip sėkmingai tvarkytis namuose ir darbe.....	383
14. „Ar mano vaikui - bipolinis sutrikimas?“.....	428
Informacijos šaltiniai žmonėms, sergantiems bipoliniu sutrikimu.....	480
Informacinės knygos, žinynai, vadovai.....	487
Apie autorių.....	511