

## TURINYS

Įvadas.....	9
1 skyrius Kodėl zebrai neserga opalige.....	15
2 skyrius Liaukos, šiuurpas ir hormonai.....	35
3 skyrius Insultai, infarktai ir mirtis iš baimės.....	53
4 skyrius Stresas, metabolizmas ir aktyvų išgryninimas.....	73
5 skyrius Opos, laisvi viduriai ir ledai su karšta karamele.....	87
6 skyrius Liliputizmas ir motinų reikšmė.....	107
7 skyrius Seksas ir dauginimasis.....	135
8 skyrius Imunitetas, stresas ir ligos.....	159
9 skyrius Stresas ir skausmas.....	201
10 skyrius Stresas ir atmintis.....	219
11 skyrius Stresas ir kokybiškas miegas.....	243
12 skyrius Senėjimas ir mirtis.....	257
13 skyrius Kodėl psichologinė įtampa kelia stresą?.....	271
14 skyrius Stresas ir depresija.....	291
15 skyrius Asmenybė, temperamentas ir jų pasekmės, susijusios su stresu.....	329
16 skyrius Priklausomybės, adrenalino medžiotojai ir malonumas.....	357
17 skyrius Vaizdas iš apačios.....	375
18 skyrius Streso valdymas.....	407
Pastabos.....	445
Iliustracijų šaltiniai.....	557
Rodyklė.....	559