

TURINYS

IVADAS	11
Apie ką ši knyga ir kodėl ji svarbi?	11
Nerimas - XX I amžiaus epidemija	14
Kodėl nerimas toks paplitęs?	14
Kas yra nerimas ir kodėl jis mus taip veikia?	15
Tikslas: padėti suprasti, įveikti ir sumažinti nerimą	18
Knygoje siekiama:	19
 Pirmas skyrius	
KAS YRA NERIMAS?	23
Mokslinis nerimo paaiškinimas	23
Nervų sistema ir smegenų veikla	23
Migdolinė liauka (<i>amygdala</i>)	24
Pagumburis (<i>hypothalamus</i>)	24
Priekinė smegenų žievė (<i>prefrontal cortex</i>)	25
Hormonai: kortizolis, adrenalinas, dopaminas	26
Kortizolis - streso hormonas	27
Adrenalinas - „kovok arba bėk“ ^a hormonas	27
Dopaminas - atlygio ir motyvacijos hormonas	28

Nerimo funkcija evoliucijoje	29
Skirtingos nerimo rūšys	31
Generalizuotas nerimo sutrikimas	31
Panikos priepuoliai: kas tai?	37
Socialinis nerimas	45
Fobijos	53
Obsesinis-kompulsinis sutrikimas	59
Potrauminio streso sutrikimas	67
 Antras skyrius	
KODĖL MES PATIRIAME NERIMĄ?	79
Biologiniai veiksniai	80
Psichologiniai veiksniai	81
Aplinka ir socialiniai veiksniai	82
Gyvenimo būdo įtaka	83
 Trečias skyrius	
KOGNITYVINIAI IŠKRAIPYMAI: KAIP MES	
PATYS KURIAME NERIMĄ?	87
Kas yra šie iškreipimai?	87
Pagrindiniai nerimą skatinantys mąstymo modeliai	91
Katastrofizavimas („Kas, jei viskas bus blogai?“)	91
Tik juodas ir baltas mąstymas	95
Perteklinis apibendrinimas	98
Asmeninė atsakomybė už viską	101

Emocinė argumentacija („Jaučiu, vadinasi, taip ir yra“)	104
Minčių skaitymas („Žinau, ką kiti galvoja apie mane“)	107
Nuvertinimas to, kas pozityvu	110
Didinimas ir menkinimas	113
„Turėčiau“ teiginiai	116
Etikečių klajavimas ir klaidingas ženklavimas	119
Kaip sustabdyti klaidingą mąstymą?	123
Ketvirtas skyrius	
PRAKTINIAI BŪDAI NERIMUI {VEIKTI	127
Kognityvinė elgesio terapija (KET)	128
Dėmesingumo (<i>mindfulness</i>) praktikos	129
Kvėpavimo ir atsipalaidavimo technikos	136
Meditacija ir vizualizacija	142
Gyvenimo būdo pokyčiai	147
Socialinės strategijos	157
Penktas skyrius	
KAIP GYVENTI RAMIAU?	165
Kaip įtraukti naujus įpročius į kasdienybę?	165
Savęs priėmimas ir kantrybė	166
Kaip ilgalaikėje perspektyvoje išlaikyti emocinę pusiausvyrą?	168

Būti čia ir dabar: kaip praktikuoti dėkingumą ir priėmimą?	169
Šeštas skyrius	
IŠVADOS IR ĮKVĖPIMAS	173
Ko išmokome?	173
Nerimas nėra nuosprendis – tai kvietimas keistis	174
Paskutiniai motyvaciniai patarimai skaitytojui	175
PRIEDAI	177
Nerimo dienoraščio šablonas	177
Meditacijos ir kvėpavimo pratimų vadovas	178
SOS planas panikos priepuolio metu	180
NERIMO UŽRAŠAI	183
1 dalis. Nerimo trigerių atpažinimas	183
2 dalis. Fiziniai nerimo simptomai	184
3 dalis. Nerimo šaknų paieška	184
4 dalis. Nerimastingų minčių kvestionavimas	185
5 dalis. Emocijų reguliavimas ir sąmoningumas	186
6 dalis. Nerimo valdymo strategijos ir savęs priežiūra	187
7 dalis. Nerimo valdymo planas	187